

2016/17

medicine.lv

Veselības rokasgrāmata



KRŪTS VĒŽA PROFILAKSE

VALSTS APMĀKSĀTA VĒŽA PĀRBAUDE

TAUKU UN SĀLS NOŽĪME UZTURĀ

OC optikas centrs

BRILLES • KONTAKTLĒČAS • ACU ĀRSTS

Gaidīsim Jūs veikalos:
Alūksnē, Balvos, Cēsīs, Gulbenē, Salacgrīvā,
Smiltēnē, Valkā, Valmierā

www.optikascentrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!



Ārstu speciālistu konsultācijas
Tālr. 29 804940

WWW.CONMED.LV

- Apmācība un izglītošana dziedniecības jautājumos.
- Reiki, datordiagnostika, dziedniecības seansi.
- Domu sakārtošana, dvēseles dziedināšana, privātie čenelīgi, masāžas.



Rīga, Elizabetes 91/93-2, LV 1050
Tālr. 67 286363, 29 276118, urantija@e-apollo.lv
www.urantija.lv

TJARVE
ZOBĀRSTNIECĪBAS KABINETS

Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121
Mob. tālr. (pēc pieraksta) 27 545323

- **Zobu ārstēšanas procedūras**
- **Bērnu zobārsts**
- **Endodontija**



Ortopēdisko palīgierīču klāsts
katram dzīves gadījumam un
negadījumam

ORTOPĒDIJA

www.ortopedija.lv

- Dinamiskā podometrija
- Individuālās ortopēdiskās zolītes
- Medicīniskās korsetes un citas augstākās kvalitātes ortozes





SMAIDA LĪNIJA



Rīga, Brīvības gatve 338-103, LV 1006 • Tālr. 67 544126, 28 688877

E-pasts: smaidalinija07@inbox.lv • www.smaidalinija.lv • Strādā katru dienu pēc pieraksta

MEDICĪNA 4

E-veselības sistēma: mērķi un priekšrocības	7
Pacienta tiesības: kur meklēt palīdzību, ja ārsts nodarījis kaitējumu veselībai?	7
Kā laikus atpazīt insultu?	9
Krūts vēža riska faktori un profilakse	11
Valsts apmaksātās vēža savlaicīgas atklāšanas programmas	13
Bērnu traumatisms	15
Parūpējies par bērna drošību mājās	17
Zini savas tiesības sadarbībai ar ārstu	19
Sakārtota vide Tavā bērnu dārzīnā	21
Acis, optika / acu veselība	4
Ārstu komisijas	10
Ārstu privātprakses, speciālisti	10
Dermatoloģija	23
Diagnostika	23
Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri	23
Elpceļu, plaušu sasilšanas	24
Endokrinoloģija / diabēts	24
Fleboloģija / vēnu sasilšana	24
Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības	25
Kardioloģija / sirds un asinsvadu sistēma	28
Laboratorijas	29
Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi	30
Narkoloģija / atkarību ārstēšana	31
Neiroloģija / nervu sistēmas sasilšanas	31
Onkoloģija / ļaundabīgas sasilšanas	33
Otorinolaringoloģija	32
Pediatrija / bērnu veselība	32
Podoloģija / pēdu aprūpe	34
Psiholoģija	35
Psihoterapija / psihiatrija	36

Seksopatoloģija / seksuālā veselība	36
Slimnīcas / stacionārā ārstēšana	37
Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija	39
Triholoģija / matu veselība	39
Uroloģija / nefroloģija	39
Zobārstniecība / mutes veselība	39

FARMĀCIJA 46

Zāļu lietošana	49
Pasargā sevi, iegādājoties zāles internetā un ārvalstīs!	51
Homeopātija	46
Medikamentu tirdzniecība, aptiekas	50

REHABILITĀCIJA 53

Pastaiga – ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos	53
Veselīgas pusdienas – svarīga darbdienas sastāvdaļa	55
Tauki uzturā	57
Sāls	59
Fizioterapija	54
Joga	58
Rehabilitācija	58
Skaistumkopšanas saloni	62

SAISTĪTIE UZŅĒMUMI 68

Asociācijas, biedrības, organizācijas	68
Biokosmētika	69
Kosmētikas veikali	69
Mācību iestādes / kursi / semināri	69
Pakalpojumi	71
Sociālā aprūpe	71
Veselīgs uzturs	71

Ivara STRAZDA ĀRSTA PEDIATRA PRIVĀTPRAKSE

**Pieņemšana pēc pieraksta
Ārstē bērnus
no dzimšanas līdz 18 gadu vecumam**

Liepāja, Republikas 5, 304. kab., LV 3401, mob. tālr. **27 869230**, ivarsstrazds@inbox.lv
Darba laiks: T., Pt. 16.00 - 19.00





Medicīniskā palīdzība

No fiksētajiem un mobilajiem tālr.	113, 112
No fiksētajiem tālr.	03
ARS, neatliekamā medicīniskā palīdzība (00-24; maksas)	67 201003
Ģimenes ārstu konsultatīvais tālr. (d.d. 17-8; S., Sv. 00-24)	66 016001
Rīgas "Dzemdību nama" uzziņas (8.30-19.30)	67 011225
diennakts uzņemšana	67 011300

Stomatoloģiskā palīdzība

Dzirciema zobārstniecība un sejas ķirurģijas traumpunkts (00-24)	67 452015, 67 455587
--	-----------------------------

Traumatoloģiskā palīdzība

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, traumpunkts (00-24)	67 399441
Rīgas 2. slimnīca, traumpunkts (00-24)	67 614033
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, traumpunkts, Vienības gatvē 45 (00-24)	67 064498
Stacionārs Biķernieki, acu traumpunkts pieaugušajiem (00-24)	67 038290
ARS, traumpunkts (d.d. 8-20; S., Sv. 10-20; maksas)	67 201019
Apdegumu centrs (00-24)	67 038323

Medicīniskā informācija

Aptieku un ārstniecības iestāžu informācijas birojs (P.-Pt. 9-18)	67 281705
Informācija saindēšanās gadījumos (00-24)	67 042473
Valsts asinsdonoru centrs (P.-Pt. 9-17)	8 0000003

Uzticības un informācijas tālruni

HIV/AIDS centrs (00-24)	67 543777
Glābiet bērņus (12-17)	67 315307
Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālr. (P.-Pt. 8-23, S. 8-22, Sv. 10-22)	116111
"Skalbes" krīzes centrs (00-24)	67 222922, 27 722292
Valsts Robežsardze (autom. atbild.)	8 0001060
Nacionālais veselības dienests (d.d. 8.30-17)	8 0001234
Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (d.d. 8.30-17)	654 52554
Ārlietu ministrijas Konsulārais departaments (d.d. 8.30-17)	67 016364
..... (info ceļotājiem)	8 0005905
..... (palīdzība ārkārtas situācijās ārzemēs)	26 337711
Rīgas Sociālais dienests (P. 8.30-18, O.-C. 8.30-17, Pt. 8.30-16)	67 105048

Informatīvie pakalpojumi



Rīga 24 .lv

Pilsētas informācijas portāls www.riga24.lv



Uzziņu portāls www.zl.lv



Diennakts uzziņu dienests **1180**

Acu ārsti



SIA "Latvijas Amerikas Acu centrs"
Rīga, A.Deglava 12a, LV 1009
Mob. tālr. **26 417275**

Okulists - steidzami

Rīga, Baložu 28a, LV 1048
P. 18.00 - 19.30, O. 13.00 - 14.30, T. 18.00 - 19.30,
C. 14.00 - 15.30, Pt. 13.00 - 14.30

28 349137

Aptiekas

SARKANDAUGAVAS APTIEKA

Rīga, Patversmes 1 k.2, LV 1005

P.-Pt. 8-21

S. 8-20

Sv. 10-20

Tālr. **67 392589**

Zāļu izgatavošana

Medicīniskā palīdzība

www.akrona12.lv **NĀC! Kļūsti brīvs no apreibinošo vielu atkarības!**

SIA "Akrona 12", Rīga, Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, LV 1015 **67 586524**

Organisma šūnu atvaseļošana ar ekoloģiskiem, dabīgiem produktiem, individuālas konsultācijas.

Psiholoģiskā palīdzība.

SIA "Amritas centrs"

Tālr. **29 111197**



Diennakts aptiekas Latvijā

Latvijas aptieka 18	Ādažu novads, Ādaži, Rīgas gatve 5, tālr. 20 222373	Salnas aptieka	Rīga, Ulbrokas 7, tālr. 67 176060
Cēsu centra aptieka	Cēsis, Vienības laukums 2a, tālr. 641 07158	Rīgas Vecpilsētas aptieka	Rīga, Valņu 28, tālr. 20 377476
Aptieka „Dziednieks”	Daugavpils, Ģimnāzijas 23, tālr. 654 22701	Baltās baznīcas aptieka	Rīga, Baltās baznīcas 15, tālr. 67 340033
Aptieka Saules lāse	Madona, Saules 1, tālr. 20 034752	BENU aptieka 27	Rīga, Tallinas 57b, tālr. 67 314211
Vidzemes aptieka 2	Ogre, Meža prospekts 9, tālr. 27 009563	Kamēlijas aptieka	Rīga, Brīvības 74, tālr. 20 377466
Mēness aptieka 27	Rēzekne, Dārzu 28, tālr. 26 956713	Nometņu aptieka	Rīga, Parādes 12a, tālr. 67 430415
Apotheka 1	Rīga, Brīvības gatve 230, tālr. 67 553368	Mēness aptieka 30	Kuldīga, Liepājas 37, tālr. 633 22473
Jaunā Torņakalna aptieka	Rīga, Vienības gatve 49, tālr. 20 377604	Vidzemes aptieka 1	Sigulda, Ausekļa 5, tālr. 22 325083
KSC aptieka 1	Rīga, Hipokrāta 7, tālr. 67 840454	Centra aptieka Tukumā	Tukums, Elizabetes 8, tālr. 631 25695
Mēness aptieka 2	Rīga, Mazā Nometņu 32, tālr. 20 377602	BENU aptieka 29	Ventspils, Ganību 8, tālr. 636 25513
Rudens aptieka	Rīga, Jasmuižas 1, tālr. 20 377580	Zilupes aptieka un Ko	Zilupe, Brīvības iela 11, tālr. 657 25371

Zobārstniecība



SIA “Klīnika Denta”
Rīga, Brīvības gatve 230, LV 1039
Diennakts zobārstniecība 67 553339
www.denta.lv



Diennakts zobārstniecība
7 dienas nedēļā
Plaša profila
Zobu ārstēšana, protezēšana, implantoloģija, higiēna, ortodonts, panorāmas rentgens, zobu balināšana
Bezmaksas zobārsts bērniem līdz 18 gadiem
Sestdienās, svētdienās, svētku dienās un naktīs ieeja no Bīķernieku ielas puses



00-24

ZOBU NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA!

(+371) 25706160

IEPRIEKŠ PIEZVANOT

MĀRUPES IEĻA 1A, RĪGA,
PĀRDAUGAVA





Izbaudi savas redzes brīvību!



Īpašais piedāvājums

- BEZMAKSAS konsultācija par redzes korekciju High Definition Vision ar intraokulāro kollamēra lēcu un bezmaksas vizīte pirmo mērījumu veikšanai
- Īpaša cena acu plakstiņu plastisko operāciju konsultācijai

Piesaki savu vizīti:

- 29152722 (par redzes korekciju)
- 27222257 (par plakstiņu plastisko operāciju)





Acs radzenes transplantācija Latvijas Amerikas acu centrā

Acs radzene pasargā aci no mehāniskiem bojājumiem un dažādām saslimšanām, kuras izraisa infekcijas. Diemžēl radzene nav pasargāta no bojājumiem. LAAC oftalmoloģe-ķirurģe Ilze Šveiduka skaidro, ka visbiežāk tos izraisa keratīts – acs radzenes iekaisums, kura dēļ veidojas radzenes apduļķojums, kas nopietni pasliktina redzi, tādēļ ārsti kā risinājumu iesaka radzenes nomaiņšanu. Ārsti ar tā saukto "avārijas metodi" cenšas veikt kontaktlēcu uzlikšanu, tomēr ne vienmēr tas palīdz. Sastopama arī ģenētiski noteikta audu distrofija, šādos gadījumos slimo radzeni ar zālēm parasti nevar izārstēt, un ir nepieciešama radzenes transplantācija. Latvijas Amerikas acu centra speciālistu pieredze vēsta, ka radzene var saduļķoties pēc kataraktas vai citām acs operācijām, īpaši, ja pacienta acs audi izrādījušies trausli un neizturīgi – jo katarakta duļķaināka, jo lielāks risks, ka, to operējot, varētu ciest radzene.

Radzenes transplantācija bijusi pirmā veiksmīgā transplantācija pasaulē. Pirmo reizi Latvijā to 1934. gadā veica profesors Kārlis Balodis Stradiņa slimnīcā. Neraugoties uz tik senu vēsturi un to, ka oftalmoloģija Latvijā ir viena no visstraujāk progresējošām medicīnas nozarēm, mūsdienās radzenes transplantāciju veic salīdzinoši maz. To varētu būt vairāk, ja, tāpat kā citu orgānu un audu transplantācijas, donoru trūkums neierobežotu arī radzenes transplantācijas iespējas. Pacientu skaits, kas gaida šo operāciju, vienmēr ir lielāks par iegūstamo radzenes transplantātu skaitu.

Par augsto pieprasījumu pēc radzenes transplantācijām ir pārliecinājušies arī Latvijas Amerikas acu centra oftalmologi. Tādēļ centrā ieviestas acs optiskās jeb staru laušanas sistēmas – radzenes – transplantācija, turklāt divu veidu. Nepieciešamos transplantātus nodrošina sadarbība ar dzīvo audu banku Amerikas Savienotajās Valstīs, no kurienes donoru radzenes arī tiek atvestas.

Latvijas Amerikas acu centra oftalmoloģe-ķirurģe Ilze Šveiduka gada laikā veic apmēram 300 dažādas acu operācijas, tajā skaitā jaunākās radzenes transplantācijas operācijas ar DMEK metodi. Latvijas Amerikas acu centrā var veikt pasaulē plaši izmantoto pilno radzenes pārstādīšanu, kura paredz transplantēt visus piecus radzenes slāņus, tos neatdalot, vai jauno – radzenes iekšējā slāņa DMEK, kas ir descimetra membrānas un endotēlija keratoplastija. DMEK izmanto radzenes iekšējā slāņa bojājuma gadījumos. DMEK operācijas ir jauns sasniegums pasaulē, tās 1998. gadā ieviesa ārsts Gerrits Melles, Nīderlandes Inovativo acs ķirurģiju institūta direktors, kaut arī centieni izdomāt veidu, lai nav jāpārstāda visa radzene, bijuši jau kopš 1950. gada.

Dr. I. Šveiduka ir veikusi vairākas DMEK operācijas ar labiem rezultātiem, turklāt ar īsāku pacientu rehabilitācijas periodu, salīdzinot ar pilnās radzenes transplantāciju, kad, piemēram, šuves var noņemt tikai gadu pēc operācijas. Veicot DMEK, pacientam nav šuvju, netiek izmainīta arī acs struktūra, un jau nedēļas laikā vērojams uzlabojums. Tā kā acs optiskā sistēma šīs operācijas laikā netiek skarta, cilvēka tuvredzība vai tālredzība tāda arī paliks. Svarīgi, ka, pārstādot tikai membrāniņu, tā tikpat kā nemaz netiek atgrūsta. Operācija notiek vietējā anestēzijā, un tā ilgst apmēram stundu. Ja pacientam vienlaikus veic arī kataraktas operāciju, tā ir ilgāka.

Raksts tapis sadarbībā ar LAAC



Latvijas Amerikas acu centrs
A.Deglava 12a, Rīga
www.laac.lv



Acis / optika / acu veselība

optikas
centrs

BRILLES • KONTAKTLĒCAS • ACU ĀRSTS

**VISAS JAUNĀKĀS
IESPĒJAS PAR
LABĀKO CENU!**

IENĀC PĀRLIECINIES!

Alūksne, Pils iela 27b, LV 4301

T: +371 64320112

Balvi, Brīvības iela 67, LV 4501

T: +371 27092191

Cēsis, Rīgas iela 6, LV 4101

T: +371 64127599

Gulbene, O. Kalpaka iela 62, LV 4401

T: +371 64497382

Salacgrīva, Rīgas iela 13, LV 4033

T: +371 22302141

Smiltene, Blaumaņa iela 2a, LV 4729

T: +371 64772022

Valka, Ausekļa iela 54, LV 4701

T: +371 64722521

Valmiera, Rīgas iela 5, LV 4201

T: +371 64233105



www.optikascentrs.lv

SNIEDZ SEV LABĀKO! EKONOMISKI RISINĀJUMI!



E-veselības sistēma: mērķi un priekšrocības

2016. gada decembrī darbu sāks E-veselības sistēma – veselības aprūpes kvalitātes un efektivitātes uzlabošanas programma, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģiju līdzekļus. Šīs programmas ietvaros Nacionālais veselības dienests izstrādā un ievieš vienotās veselības nozares elektroniskās informācijas sistēmu, kas darbosies visās ārstniecības iestādēs un aptiekās. Kādi ir šīs sistēmas mērķi un kādas priekšrocības tā sniegs pacientiem?

- E-veselības sistēma sniegs pacientam detalizētu pieeju savai medicīniskajai informācijai, tādā veidā veicinot iedzīvotāju kontroli par savu veselību, kā arī efektīvāku veselības veicināšanas lēmumu pieņemšanu (palielinot pieejamību informācijai par veselības veicināšanas pasākumiem, sabiedrībā popularizējot veselīgu dzīves veidu). Sistēmas mērķis ir uzlabot sabiedrības kopējo veselības stāvokli, samazināt saslimšanu skaitu un mazināt mirstību.
- Izmantojot E-veselības sistēmu, tiks samazināts pacienta patērētais laiks, kontaktējoties ar ārstniecības iestādēm, piemēram, reģistrēšanās pie ģimenes ārsta, EVAK pieteikšana, veselības pamatdatu aplūkošana, ārstniecības rezultātu aplūkošana, pieraksta veikšana pie ārsta, elektroniskas konsultācijas ar ģimenes ārstu, vakcināciju plānošana, jaundzimušo datu aplūkošana u.c.

- Sistēma paaugstinās veselības aprūpes efektivitāti, nodrošinot veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem ātru pieeju pie nepieciešamajiem pacienta veselības datiem.
- Pacientam nepieciešamo recepti būs iespējams izrakstīt elektroniski. Medikamentus būs iespējams saņemt jebkurā aptiekā, uzrādot personu apliecinājošu dokumentu.
- Darbnespējas lapas tiks izrakstītas elektroniski, savukārt datu apmaiņa starp medicīnas iestādēm un Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūru notiks automātiski. Darba ņēmējam vairs nebūs nepieciešamības iesniegt slimības lapu papīra formātā.
- Ikkatram pacientam būs E-veselības karte, kur tiks atspoguļota detalizēta informācija par pacienta diagnozēm un veiktajiem izmeklējumiem. Sniedzot pacientam palīdzību, mediķis redzēs pilnu slimību vēstures ainu, kā arī spēs novērtēt, vai pacientam nav alerģijas pret izrakstīto preparātu, hroniskas saslimšanas vai citas diagnozes, kas var ietekmēt ārstēšanas gaitu.
- Pacients varēs kontrolēt savus veselības datus – aizliedz piekļuvi informācijai par konkrētu diagnozi vai izmeklējuma rezultātiem, kā arī redzēt, kad un kurš mediķis viņa datus aplūkojis.

Nacionālais veselības dienests un medicine.lv redakcija

Pacienta tiesības: kur meklēt palīdzību, ja ārsts nodarījis kaitējumu veselībai?

Vēršoties pēc palīdzības pie medicīnas darbiniekiem, no nelaimes gadījuma iespējamības nav pasargāts neviens. Pasaules Veselības organizācijas aplēses liecina, ka Eiropas Savienības valstīs vidēji 8–12% hospitalizācijas gadījumos tiek pieļautas medicīniskas kļūdas. Lai saņemtu kompensāciju par nodarīto, pacients ir tiesīgs vērsties Ārstniecības riska fondā.

Ārstniecības riska fonds ļauj pacientiem vai viņu tuviniekiem vieglāk un ātrāk iegūt atbildību par veselības iestādē nodarīto kaitējumu, nevēršoties tiesā un negaidot spriedumu vairākus gadus.

Līdzekļu fonds iegūst no ārstniecības riska maksājumiem, ko ik gadu obligātā kārtā veic visas ārstniecības iestādes, un no regresa kārtībā atgūtiem fonda līdzekļiem.

Cietušais pacients var pieprasīt kompensāciju par:

- dzīvībai vai veselībai nodarīto kaitējumu un morālo kaitējumu, kuru ar savu darbību vai bezdarbību nodarījušas ārstniecības

iestādē strādājošās ārstniecības personas vai radījuši apstākļi ārstniecības laikā (līdz 142 290 eiro)

- par ārstniecības izdevumiem, ja tie bijuši nepieciešami, novērtot kaitējuma sekas (līdz 28 460 eiro)

Lai saņemtu atbildību, tā jāpieprasa ne vēlāk kā trīs gadu laikā no kaitējuma nodarīšanas dienas vai divu gadu laikā no atklāšanas dienas, vērstoties ar dokumentiem Nacionālajā veselības dienestā. Pacientam jāiesniedz iesniegums, kur aprakstīta situācija, kā arī pievienota informācija, kas apliecina nodarīto kaitējumu. Nacionālais veselības dienests, sadarbojoties ar Veselības inspekciju, novērtē kaitējumu, veic ekspertīzi un pozitīva lēmuma gadījumā izmaksā cietušajam atbildību.

Lēmums par atbildību ir jāpieņem sešu mēnešu laikā, kopš Nacionālajā veselības dienestā ir iesniegts pieprasījums. Termiņš var tikt pagarināts līdz vienam gadam, ja nepieciešama papildus informācijas savākšana un izvērtēšana.

Nacionālais veselības dienests un medicine.lv redakcija



Acis / optika / acu veselība



ACU VESELĪBAS CENTRS

Nosaukums

ACU VESELĪBAS CENTRS, SIA

Adrese

Rīga, A.Čaka 70-6, LV 1011

Tālrunis

67 310205

Mobilais tālrunis

29 287955

E-pasts

info@acuarsts.lv

Internets

www.acuarsts.lv

Darbības apraksts

Ambulatorie pakalpojumi
Kataraktas operācijas
Glaukomas operācijas
Ambulatorās operācijas
Acs ārstnieciskā lāzerķirurģija, OCT
Optika un kontaktlēcas
Intravitreālās injekcijas

Žannas Kudiņas okulista prakse

Žannas Kudiņas ārsta prakse oftalmoloģijā

Rīga, Ainažu 49, LV 1024

Tālr. 67 521685

E-pasts: okulist@inbox.lv

www.acuarsts-kudina.lv

Acu ārsts ar 21 gadu pieredzi ārstniecībā un 15 gadu ilgu pieredzi privātp praksē veic diagnostiku un konservatīvu acu slimību ārstēšanu. Praksē ir arī optikas veikals.

Dr. Belousovas L. acu ārsta prakse

Jelgava, K.Barona 17, LV 3001

Pieraksts 8.00 - 15.00

Tālr. 630 27828, 28 646466

Brilles, SIA, Veikals

Rīga, A.Čaka 41, LV 1011

Tālr. 67 275444, mob. tālr. 28 361307

E-pasts: brilles@hotmail.com

Brilles, remonts, serviss, kontaktlēcas, ekskluzīvi ietvari, zemākās cenas, atlaides 10% pensionāriem un skolniekiem.

Ilzes Bušas acu ārsta prakse

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002

Mob. tālr. 29 410718

SIA "Valtera protēžu laboratorija"

Rīga, Brīvības iela 410, LV 1024

Tālr. 67 394563

www.vpl.lv

Acu protezēšana ar ilgstošu darbības pieredzi un augsti kvalificētiem speciālistiem



Kā laikus atpazīt insultu?

Insulta gadījumā jārikojas nekavējoties! Jo ātrāk cilvēkam tiks sniegta medicīniskā palīdzība, jo mazāka ir varbūtība, ka smadzeņu audi tiks neatgriezeniski bojāti. Lai sekmīgi veiktu ārstēšanu un glābtu slimnieka dzīvību, ir svarīgi laikus atpazīt insulta simptomus.

Insults rodas, ja galvas smadzenēs tiek traucēta asins plūsma, tādējādi radot smadzeņu audu bojājumus. Visbiežāk sastopamais insulta cēlonis ir asinsvada sašaurinājums vai nosprostojums, taču insults var rasties arī tad, ja smadzenēs noticis pēkšņs asinsizplūdums. Ja pacientam netiek laikus nodrošināta palīdzība un sniegta vajadzīgā ārstēšana, aptuveni trīs stundu laikā smadzenēs attīstās infarkts – smadzeņu audu pamirums, kas rada nopietnas sekas – smagu invaliditāti un pat nāvi.

Visbiežāk insults piemeklē cilvēkus pēc 55 gadu vecuma, taču ir gadījumi, kad no tā cieš arī jaunāki cilvēki. Saslimšanas rādītāji ir augsti – insults ieņem trešo vietu aiz onkoloģiskajām un sirds slimībām. Insulta risku veicina augsts asinsspiediens un paaugstināts holesterīna līmenis, sirds mirdzēšanas aritmija un cukura diabēts. Tāpat insultu veicina dažādi dzīvesveida faktori – kaitīgi ieradumi, nepietiekama fiziskā aktivitāte, aptaukošanās un neveselīgs uzturs.

Ja pamani, ka kādam no tuviniekiem ir insultam raksturīgas pazīmes vai jūti tās pats, netērē laiku un vērsies pie neatliekamās palīdzības mediķiem. Nekādā gadījumā nenogaidi un necerī, ka simptomi mazināsies vai pāries – no svara ir katra sekunde!

Runas traucējumi

Cilvēkam, ko piemeklējis insults, iespējams skaidri novērot runas traucējumus – viņš nespēj izteikt vai atkārtot pat gluži vienkāršus teikumus. Pacients tāpat var jaukt vārdus vietām vai izmantot citus vārdus vajadzīgo vietā.

Vājums rokā vai kājā

Viena roka vai kāja var kļūt izteikti vāja, nejutīga, paralizēta. Ja insults noticis vienā smadzeņu pusē, tad vājums visticamāk tiks novērots otrā. Pacel abas rokas uz sāniem ar plaukstām uz augšu un pamēģini noturēt desmit sekundes. Ja viena roka slīd uz leju, muskuļi nedarbojas kā nākas, un tas var liecināt par insultu.

Redzes traucējumi

Insults var izraisīt redzes dubultošanos, neskaidru, miglainu redzi vai redzes zudumu vienā acī. Šim simptomam nereti netiek pievērsta pienācīga vērība, jo tas ir mazāk izteikts nekā sejas muskuļu un ekstremitāšu vājums vai runas traucējumi.

Vāji sejas muskuļi

Insulta gadījumā pacients izjūt pēkšņu vājumu vienā sejas pusē. Cilvēkam jāmēģina pasmaidīt vai parādīt zobus – ja viena sejas puse paliek nekustīga, vērsies pie mediķiem. Tāpat jāpievērš uzmanība arī tam, vai lūpu vai acs kaktiņš nav noslidējis uz leju.

Reiboņi vai līdzsvara traucējumi

Arī pēkšņi galvas reiboņi, slikta dūša vai nespēja noturēt līdzsvaru un pārvietoties var liecināt par insultu. Pacienti šo pazīmi mēdz maldīgi uzskatīt par vīrusu saslimšanu vai kādu citu kaiti.

Sāpes

Sāpes nav uzskatāmas par tipisku insulta pazīmi, taču daļa pacientu tās izjūt. Parasti sāpes ir pēkšņas, un tās jūtas vienā rokā, kājā, vienā sejas vai krūšu pusē. Sievietes šo simptomu piedzīvo ievērojami biežāk nekā vīrieši.

Stipras galvassāpes

Pēkšņas un izteikti spēcīgas galvassāpes tāpat var liecināt par insultu. Šī pazīme biežāk piemeklē jaunāka vecuma pacientus un sievietes.

Nogurums, vājums

Pacientu var piemeklēt vispārējs vājums, nogurums, nespēks, psihiskā stāvokļa izmaiņas.

Elpas trūkums vai sirdsklauves

Sievietes tāpat biežāk piedzīvo izteiktu elpas trūkumu un pat žagas, kā arī stipras sirdsklauves.



Acis / optika / acu veselība

Mārites Vasiļjevas
ārsta oftalmologa prakse

Rīga, Stimu 8-321. kab. (ĀRC "Valeo"), LV 1082
Reģistratūra 67 598616
Mob. tālr. 26 566937

Dr.Volksones acu ārsta prakse

Rīga, Grebenščikova 1-361, LV 1003
Tālr. 67 144031, 67 143550, 29 296313
E-pasts: info@tavaredze.lv

Ārstu komisijas

Veselības un darbspēju ekspertīzes
ārstu valsts komisija

Rīga, Ventspils 53, LV 1002
Tālr. 67 614885
Fakss 67 602982

E-pasts: vdeavk@vdeavk.gov.lv
www.vdeavk.gov.lv

Ārstu privātprakses, speciālisti

Dr. Viktors
Vestermanis

Traumatologs
ortopēds

Algologs

ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Nosaukums

Ārsta Viktora Vestermaņa privātprakse, IK

Adrese

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001

Tālrunis/fakss

67 310825

Mob. tālrunis

28 626910

E-pasts

viktor.vestermanis@gmail.com

Darības apraksts

Mērķis ir rast harmoniju starp klasiskajām un modernajām ārstniecības metodēm, izmantot visu labāko, ko radījuši mūsu priekšņacēji, rūpīgi sekojot modernām attīstības tendencēm medicīnas zinātnē un praksē.

Vertebroloģija, ortopēdija, kaulu un locītavu slimību ārstēšana, muguras, ekstremitāšu sāpes, korsetes, tehniskie palīgīdzekļi.



Krūts vēža riska faktori un profilakse

Krūts vēzis ir visbiežāk diagnosticētais ļaundabīgais audzējs Latvijā – iespēja ar to saslimt dzīves laikā ir katrai devītajai sievietei.

Lai izvairītos no onkoloģiskās saslimšanas, ik mēnesi veic krūšu pašpārbaudi un reizi gadā apmeklē ginekologu. Regulāri izmeklējumi, tostarp mamogrāfija, kas ļauj saslimšanu diagnosticēt agrīni, ir visefektīvākā vēža profilakse. Tāpat pievērs uzmanību riska faktoriem, kas saslimšanu var veicināt, un veic izmaiņas ikdienas ieradumos un dzīvesveidā.

Liekais svars

Liekais svars un aptaukošanās palielina iespēju saslimt ar krūts vēzi no 30–60%. Tauku šūnas izdala estrogēnu – jo vairāk tauku šūnu tev ir, jo vairāk estrogēna izdalās, savukārt šis dzimumhormons var radīt labvēlīgu vidi audzējam. Tāpat pētījumos secināts, ka lielāks saslimšanas risks ir tad, ja tavs liekais svars nogulsnejas vidukļa apvidū un uz vēdera.

Mazkustīgs dzīvesveids

Fiziskās aktivitātes stiprina imunitāti, samazina glikozes un insulīna līmeni asinīs, kā arī palīdz ķermenim sadalīt estrogēnu, tādējādi pasargājot no tā koncentrācijas, kas var izraisīt vēzi. Eksperti iesaka veltīt vingrojumiem vismaz stundu dienā trīs līdz piecas reizes nedēļā. Šāds fizisko aktivitāšu daudzums spēj mazināt saslimšanas iespēju pat tām sievietēm, kurām vēža risks ir ļoti augsts.

Pastiprināta alkohola lietošana

Vairāki pētījumi apliecina, ka ieradums pastiprināti lietot alkoholu tāpat saistāms ar krūts vēža risku. Turklāt īpaši saslimšanas iespēju var palielināt alkohola lietošanas paradumi laika periodā starp pirmajām menstruācijām un pirmo grūtniecību.

Neveselīgs uzturs

Izslēdzot no ēdienkartes sarkano gaļu un patērējot vairāk augu valsts produktus, organismā rodas vēža šūnām nelabvēlīga vide. Krustziežu dzimtas dārzeņi, piemēram, Briseles kāposti un ziedkāposti, novērš iekaisumu, tādējādi līdzsvarojot estrogēnu. Sarkanie un oranžie dārzeņi, piemēram, burkāni un tomāti, ir bagāti ar antioksidantu avoti. Tāpat ierobežo cukura un treknu piena produktu lietošanu uzturā.

Gēni

Krūts vēža attīstība saistāma ar mutāciju gēnos BRCA1 un BRCA2. Ja ļaundabīgs audzējis bijis kādam no taviem asinsradniekiem, veic pārbaudes. Atklājot šo gēnu defektu, tev regulāri jāveic nepieciešamie izmeklējumi – mamogrāfija un krūšu izmeklēšana ar ultraskaņu.

Ģimenes vēsture

Ja kāda no tavas pirmās pakāpes asinsradniecēm (mammas, māsa vai meita) ir slimojusi ar krūts vēzi, tavs saslimšanas risks dubultojas. Ja tavā ģimenē ir šādi gadījumi, konsultējies ar ārstu – visticamāk tev regulāri jāveic pārbaudes jau aptuveni no 25 gadu vecuma.

Piesārņota vide

Ja regulāri esi pakļauta toksīniem, tie uzkrājas tavā ķermenī. Nokļūstot tauku šūnās, šīs kaitīgās vielas atdarina dabisko estrogēnu, veicinot audzēju rašanos. Šādi toksīni atrodami plastmasas pudelēs, šī paša materiāla iepakojumos, atsevišķos kosmētiskajos līdzekļos, ar pesticīdiem apstrādātos produktos un citur.

Medicine.lv redakcija

Profesionāli par Tavu veselību

medicine.lv
LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: redakcija@medicine.lv



Ārstu privātprakses, speciālisti



Galvenie darbības virzieni

- konsultācijas ķirurģiskajās slimībās
- ambulatorā ķirurģija
- plānveida ķirurģijas dienas stacionārs
- vēnu operācijas
- trūču operācijas
- plaukstas ķirurģija
- ortopēdiskās operācijas

Akūtas saslimšanas

- tromboflebīti
- strutaini procesi mīkstajos audos (furunkuļi, karbunkuļi, flegmonas, panarcīji)
- rozes
- sasitumi, nobrāzumi, brūces
- sastiepumi, mežģījumi, lūzumi

Hroniskas saslimšanas

- hroniskas kāju asinsvadu slimības, trofiskas čūlas
- locītavu deformējošas artrozes
- posttraumatiskas artropātijas
- hroniski cīpslu un locītavu iekaisumi (bursīti, tendovaginīti, epikondilīti, artrīti u.c.)
- dažādu veidu ādas un zemādas mīksto audu veidojumi (lipomas, ateromas, papilomas u.c.)

Kontakti

Reģistratūras tālr./fakss 67 221196

Dr. Liāna Miķelšone, mob. tālr. 26 522103

Dr. Juris Sproģis, mob. tālr. 26 526500

E-pasts: mskirurgija@inbox.lv

www.mskirurgija.lv



Valsts apmaksātās vēža savlaicīgas atklāšanas programmas

Onkoloģiskās saslimšanas joprojām ir otrais izplatītākais mirstības cēlonis Latvijā. Statistika liecina, ka 2015. gadā ļaundabīgi audzēji izraisījuši teju sešus tūkstošus nāves gadījumu, turklāt pēdējo desmit gadu laikā onkoloģisko pacientu skaits pieaudzis par 24%.

Lai audzēju būtu iespējams sekmīgi ārstēt, to nepieciešams diagnosticēt laikus. Valsts apmaksātā vēža savlaicīgās atklāšanas programma sniedz iespēju bez maksas veikt krūts vēža, dzemdes kakla vēža un zarnu vēža profilaktiskās pārbaudes, tādējādi ļaujot savlaicīgi uzsākt vajadzīgo ārstēšanu.

Valsts apmaksātā vēža skrīninga programma nosaka:

- Sievietēm vecumā no 25 līdz 70 gadiem reizi trijos gados tiek veikts dzemdes kakla onkocitoloģiskais izmeklējums kā skrīningtests dzemdes kakla vēzim.
- Sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadiem vienu reizi divos gados tiek veikta rentgena izmeklēšana krūšu dziedzeriem (ar mamogrāfijas metodi).
- Pacientiem vecumā no 50–74 gadiem vienu reizi gadā ģimenes ārsta praksē vai laboratorijā tiek veikts slēpto asiņu izmeklējums fēcēs (no trim sekojošām vēdera izejām).

Par dzemdes kakla vēža un krūts vēža izmeklējumiem:

- Krūts dziedzeru un dzemdes kakla vēzis ir tās ļaundabīgās saslimšanas, kuras samērā vienkārši ir atklāt agrīnās stadijās, kad ir ļoti lielas iespējas izveseļoties. Šie uzaicinājumi rosina sievietes padomāt par savu veselību un neatlikt apmeklējumu pie ārsta savlaicīgi. Vēzis mūsdienās ir uzveicams, bet labāki rezultāti ir ārstēšanai sākuma stadijās.
- Lai mazinātu ļaundabīgo audzēju izraisīto mirstību un sekmētu ļaundabīgo saslimšanu savlaicīgu atklāšanu un ārstēšanu, no 2009. gada janvāra Veselības ministrija ir uzsākusi valsts orga-

nizētu un apmaksātu krūts dziedzeru un dzemdes kakla ļaundabīgo audzēju savlaicīgas atklāšanas (diagnostikas) programmu. Uzsāktās programmas galvenais mērķis ir samazināt mirstību, kuras iemesls ir vēzis. Pēc esošajiem rādītājiem krūts vēzis ir viena no izplatītākajām vēža formām Latvijā, kuru, savlaicīgi atklājot, iespējama pilnīga izārstēšanās. Arī dzemdes kakla vēzi iespējams pilnībā novērst, savlaicīgi atklājot un izārstējot pirmsvēža dzemdes kakla slimību.

- Krūts vēža izmeklējumu programmu Latvijā veic reizi divos gados, sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadu vecumam. Statistikas dati liecina, ka sievietēm šajā vecumā visbiežāk tiek diagnosticēts krūts vēzis. Katra sieviete 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68 gados saņems uzaicinājuma vēstuli veikt skrīningmamogrāfiju.
- Dzemdes kakla vēža profilakses programmu Latvijā veic reizi trijos gados. Katra sieviete 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58, 61, 64, 67 gados saņems uzaicinājuma vēstuli ierasties uz dzemdes kakla vēža profilaktisko izmeklējumu.

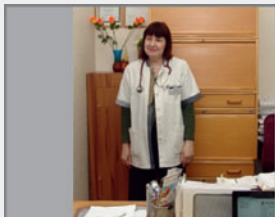
Kā tiek organizēta vēža diagnostika?

1. Nacionālais veselības dienests (NVD) katru mēnesi pēc noteiktas shēmas izsūta uzaicinājuma vēstules sievietēm, lai reizi trijos gados katrai Latvijas sievietei vecumā no 25–70 gadiem, būtu iespēja veikt dzemdes kakla vēža izmeklējumu, un reizi divos gados katrai Latvijas sievietei vecumā no 50–69 gadiem būtu iespēja veikt mamogrāfijas izmeklējumu.
2. Sievietes pa pastu saņem uzaicinājuma vēstules un testēšanas karti deklarētajās dzīves vietās (sievietei vecumā no 25–70 gadiem dzemdes kakla vēzim un sievietei vecumā no 50–69 gadiem krūts vēzim ar mamogrāfijas metodi).
3. Sievietes piesaka vizīti pie speciālista.
4. Pēc NVD vēstules saņemšanas sievietes apmeklē ārstu, līdzīgi ņemot uzaicinājuma vēstuli un testēšanas karti.
5. Ārsts veic dzemdes kakla un/vai krūts vēža profilaktisko pārbaudi.
6. Sazināšanās ar ārstu, lai uzzinātu izmeklēšanas rezultātu.

Veselības ministrija un medicine.lv redakcija



Ārstu privātprakses, speciālisti



Nosaukums

HARMONIJA PLUS, SIA, ĢIMENES ĀRSTE INESE BĀRBALE

Adrese

Rīga, Brīvības 154, LV 1012

Tālrunis

67 299515

Mobilais tālrunis

26 189724

E-pasts

barbaleinese@inbox.lv

Internets

www.harmonijaplus.lv

Darbības apraksts

Augstākā kvalifikācija ģimenes medicīnā.

Ambulatorā medicīna. Valsts pasūtījumi: diagnostika, ārstēšana, profilakse, bērnu aprūpe, grūtnieču novērošana u.c. Maksas pakalpojumi par klientiem izdevīgām cenām. Vakcinācija. Ārstu komisijas šoferiem.

Sanitārās grāmatīņas.

Vides pieejamība: 1. stāvs pielāgots invalīdiem ar ratiņiem caur pagalmu, māmiņām ar ratiņiem. Redzes un dzirdes invalīdiem pārvietoties palīdz medmāsa. Pie durvīm zvans.



Nosaukums

SIA "VERNERES KARĪNAS ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE"

Adrese

Rīga, K. Barona 115, LV 1012

Tālrunis

67 847200, 67 847100

E-pasts

karina.vernere@inbox.lv

Darbības apraksts

Privāti praktizējoša ģimenes ārste no 2001. gada.

Medicīniskās dokumentācijas saglabāšana elektroniskajos resursos.

Plašs diagnostikas un laboratorisko izmeklējumu klāsts.

Sadarbība ar citu specialitāšu ārstiem.



Bērnu traumatisms

624

2014. gadā 624 gadījumos bērni vecumā līdz 5 gadiem ir nonākuši ārstniecības iestādē, lai saņemtu neatliekamo medicīnisko palīdzību traumas, ievainojuma vai saindēšanās dēļ

Zēni traumas gūst biežāk

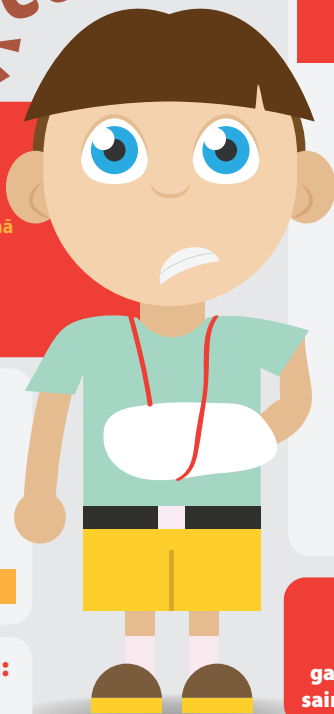
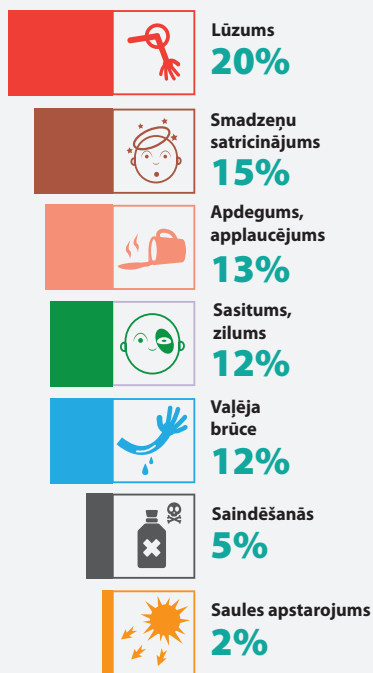
61%



39%



Galvenie ievainojumu veidi:



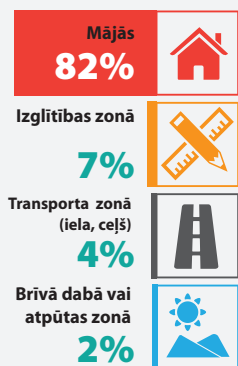
Biežākie mehānismi, kā bērni gūst traumas vai ievainojumu ir:



98%

gadījumu traumas, ievainojumi un saindēšanās bērniem radušies netīši

Biežākās vietas, kur bērni gūst traumas:



Mājās visbiežāk bērni traumas gūst:



* vannas istaba, kāpnes, rotaļu laukums, dārzs u.c. vietas un telpas mājā



LAIKUS NOVĒRTĒJOT SITUĀCIJU SAVĀ DZĪVESVIETĀ UN PAREDZOT IESPĒJAMO RISKU, IR IESPĒJAMS NELAIMI NOVĒRST UN PASARGĀT SAVU BĒRNU NO TRAUMU IEGŪŠANAS!



Ārstu privātprakses, speciālisti



Auramed, SIA, Veselības centrs
Rīga, Dzirciema 84a-2.st., LV 1055
Tālr. 67 466333
Laboratorija 67 465938
Aptieka 67 463003
E-pasts: auramed@inbox.lv

Laboratorija, acu tonometrija, EKG, masāžas, vakcinācijas.
Strādājam ar apdrošināšanas polisēm.
Pacientus ar funkcionāliem traucējumiem pieņemam atsevišķā pieņemšanas telpā 1. stāvā pēc pieraksta.



SIA "Consilium Medicum"
Rīga, Rūpniecības 7-1, LV 1010
Tālr. 67 505047
Fakss 67 078340
Mob. tālr. 29 804940
E-pasts: info@uniklinika.lv
www.conmed.lv

Ārstu speciālistu konsultācijas: ķirurgs, proktologs, urologs, ginekologs, LOR, alergologs, pulmonologs, traumatologs, dermatologs, endokrinologs, neirologs, reimatologs, kardiologs, pediatrs, gastroenterologs.
Diagnostika: EHO-, SONO- un dopplerogrāfija, visa veida laboratoriskas analīzes. Visa veida injekcijas un insūfūzijas, t.sk. locītavās.

Fradinas T. ģimenes ārsta prakse

Tatjanas Fradinas ģimenes ārsta prakse
Rīga, Nīcgales 5-223. kab., LV 1035
(VCA veselības centrs AURA-R)
Reģistratūra 67 565635, 67 566755
Mājas vizītes 67 566227
Mob. tālr. 29 425894
E-pasts: tamihai@inbox.lv

Darba laiks:
P. 8.00 - 14.00
O. 14.00 - 19.30
T. 8.00 - 11.00
C. 13.00 - 18.00
Pt. 8.00 - 14.00
Ģimenes ārsta prakse, pediatrija



Helga-Med, SIA
Rīga, A. Kalniņa 8-2, LV 1050
Tālr. 67 243070
Fakss 67 281051
E-pasts: helga-med@apollo.lv

Zobārstniecība, ārstu speciālistu konsultācijas, iespējama ārstēšana kredītā, rehabilitācija Latvijā un ārzemēs



SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"
Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009
Tālr. 67 272257, 67 299455
Fakss 67 272128
Mob. tālr. 26 417275
E-pasts: laac@laac.lv
www.laac.lv

Acu veselības un redzes diagnostika. Saslimšanu ārstēšana. Acu operācijas pieaugušajiem un bērniem.

Dr. JŪLIJAS LAZUTINAS ĢIMENES ĀRSTA PRAKSE

Lazutinas J. ģimenes ārsta prakse
Rīga, Kaņiera 13, LV 1063
Mob. tālr. 26 008778
E-pasts: julija-la@inbox.lv
Darba laiks: P. 15-19, O. 10-14, T. 10-14, C. 10-14, Pt. 8-12

Ģimenes ārsta prakse, slimību diagnostika bērniem un pieaugušajiem.
Ģimenes medicīna



Parūpējies par bērna drošību mājās!

GULTIŅU novieto tālāk no loga un siltuma avotiem

Kad bērns gul, izņem no gultiņas rotaļlietas, spilvenus, dvieļus, pudelītes u.c. lietas

Nekad neatstāj bērnu uz **PĀRTINAMĀS VIRSMAS** bez pieskatīšanas

Pārtinot bērnu, visas bērna aprūpei nepieciešamās lietas novieto blakus

MĒBELES (kumodes, plauktus u.c.) novieto tālāk no gultiņas

VĒDINOT TELPAS, parūpējies, lai mazulis nevarētu nonākt uz palodzes vai balkona

BĒRNAM BĪSTAMUS PRIEKŠMETUS UN VIELAS (baterijas, kosmētiku, sadzīves ķīmiju, asus, sīkus priekšmetus, plīstošus stikla priekšmetus, alkoholu, medikamentus) glabā bērnam nepieejamā vietā

ISTABAS AUGUS novieto bērnam neaizsniēdamā vietā

MĒBELES, TV nostiprini, jo pastāv iespēja, ka bērns tos var uzgāzt sev virsū

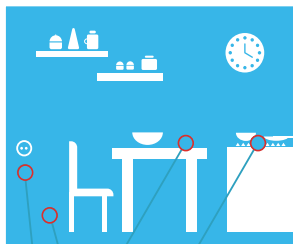
ELEKTROIERĪCES (karstu gludekli, matu taisnotāju u.c.) novieto bērnam neaizsniēdamā vietā



Norobežo **TREPES**

DURVIS vienmēr aizslēdz, lai novērstu bērna nokļūšanu kāpņtelpā

Vienmēr pieskati bērnu, kad telpā atrodas **MĀJDZĪVĒNIKI**



GATAVOJOT UZ PLĪTS, pannas rokturus pagriez prom no sevis

KARSTUS ŠKĪDRUMUS, ĒDIENUS, TRAUKUS novieto bērnam nepieejamā vietā

Neturi bērnu rokās vai klēpī, **KAD DZER VAI ĒD KARSTUS ĒDIENUS VAI GATAVO PIE PLĪTS**



VANNĀ neatstāj bērnu vienu bez uzraudzības

Pirms vannošanas **PĀRBAUDI ŪDENS TEMPERĀTŪRU** gan ar termometru, gan ar roku



ŠŪPUĻKRĒSLIŅU ar bērnu novieto tikai uz grīdas

ELEKTIRBAS ROZETES apriko ar aizsargvāciņiem

Materiāls sagatavots 2016. gadā



Slimību profilakses un kontroles centrs



Ārstu privātprakses, speciālisti

**Šjubures M.
ģimenes ārsta
prakse**

Šjubures M. ģimenes ārsta prakse

Rēzeknes n., Maltas p., Malta,
Andrupenes 28, LV 4630

Tālr. 646 33137, 29 557259

Rēzeknes n., Kaunatas p., Kaunata,

Rāznas 17, LV 4622

Mob. tālr. 29 557259

Rēzeknes n., Mākoņkalna p., Lipušķi,

Līgo 7, LV 4626

Tālr. 646 46735, 29 557259

veselības centrs



BIĶERNIEKI

Veselības centrs Biķernieki, SIA

Rīga, Lielvārdes 68, k.1, LV 1006

Tālr. 67 576255 (reģistratūra)

Tālr. 67 577334 (mājas vizītes)

Tālr. 67 577694 (Latvijas bērnu dzirdes centrs)

Darba laiks: P.-Pt. 8-20

www.vcbikernieki.lv

Bērnu rehabilitācija.

Ambulatorie veselības aprūpes pakalpojumi

Ancānes Ā. ģimenes ārsta prakse

Baldones n., Baldone, Rīgas 73-3, LV 2125

Tālr. 67 932385

E-pasts: a.ancanes.gap@inbox.lv

**Ārstes I. Račinskas privātprakse, IU
Medicīniskā firma**

Rīga, Nīcgales 5-321, LV 1035

Mob. tālr. 29 489525

Reģistratūra 67 566755, 67 565635

Mājas vizītes 67 566227

Centra doktorāts, SIA

Jelgava, Lielā 12, LV 3001

Tālr. 630 28592, 630 28595

Ģimenes ārstu prakse.

Neirologa konsultācijas.

Edītes Čoderes ģimenes ārsta prakse

Rīga, Nīcgales 5-507, LV 1035

Mob. tālr. 29 774352

Pieraksts pie speciālista 67 799977

Pieraksts pie ģimenes ārsta 67 566755

Izsaukumi, mājas vizītes 67 566227

E-pasts: edite.codere@gmail.com

Dīnas Puhartes doktorāts, SIA

Līgatnes n., Līgatnes p., Augšlīgatne,

Dārza 2-13, LV 4108

Mob. tālr. 29 416828

**Inetas Dombrovskas
ģimenes ārsta un pediatra prakse
0192-75431**

Rīga, Imantas 8. līnija 1 k.1-212, LV 1083

Tālr. 67 410890

Fakss 67 893125

E-pasts: ineta.dombrovska@inbox.lv

Dubinskas A. ārsta prakse psihiatrjā

Rīga, Lāčplēša 24-2.st. 26.kab, LV 1011

Tālr. 67 282655, 29 168443

Pieņem katru dienu pēc pieraksta

Bērnu un jauniešu psihiatrs

**Dunskas-Pētersones Viktorijas ārsta
prakse hematoloģijā**

Rīga, Rušonu 15 (VC "Dziednīca")

Reģistratūra, mob. tālr. 26 496104

Reģistratūra, tālr. 67 131313

E-pasts: vikapetersone@inbox.lv



Zini savas tiesības sadarbībai ar ārstu!

Pirms ārsta un ārstniecības iestādes izvēles noskaidro informāciju:

- ✓ **Jautā savam ģimenes ārstam**
Pacienta veselības aprūpi organizē un jautājumus par pēctecības ārstniecības nodrošināšanu pacientam risina ģimenes ārsts.
- ✓ **Jautā ārstniecības iestādē**
Tev ir tiesības uz informāciju par veselības aprūpes saņemšanas iespējām un apmaksas kārtību. Šī informācija ir publiski pieejama. Ārstniecības iestāde, kurā pacients ir vērsies, sniedz informāciju arī par citām iestādēm, kur var saņemt atbilstošu ārstēšanu.
- ✓ **www.rindapiearsta.lv, tālrunis 80001234**
Informācija par ārstniecības iestādēm, kas sniedz valsts apmaksātus veselības aprūpes pakalpojumus, gaidīšanas rindām un pacientu iemaksas apmēru.



**Pirms ārsta
apmeklējuma**

Nekautrējies jautāt ārstam!

- ✓ Tev ir tiesības zināt ārstējošā ārsta vārdu, uzvārdu, amatu, specialitāti un kvalifikāciju.
- ✓ Centies nodibināt labu kontaktu ar ārstu.
- ✓ Pastāsti ārstam par savām slimībām un veselības stāvokļa izmaiņām.
- ✓ Tev ir tiesības saņemt informāciju par savu veselības stāvokli, diagnozi, ārstēšanas plānu, prognozi un sekām, profilakses iespējām.
- ✓ Jautā, ja nesaproti terminus vai nezini, kā rīkoties – ārstam informācija ir jāizskaidro Tev saprotamā veidā.



**Ārsta
apmeklējuma
laikā**

Ja rodas problēmas vai nesaskaņas ar ārstu:

- ✓ Izrunā problēmas ar ārstu;
- ✓ vērsies pie nodaļas vai ārstniecības iestādes vadības, ja problēmu ar ārstu neizdodas atrisināt;
- ✓ ja labs kontakts ar ārstu neveidojas, Tev ir tiesības izvēlēties citu ārstu;
- ✓ ja Tu neievēro noteikto režīmu, nepildi ārsta norādījumus, apzināti kaitē savai veselībai – kad pacienta dzīvība nav apdraudēta – šādos gadījumos ārstam ir tiesības atteikties no turpmākas pacienta ārstēšanas.



**Visātrāk
problēmu
atrisināsi
ārstniecības
iestādē!**

Kā rīkoties situācijās, ja Tavas tiesības tiek pārkāptas?



Konsultē, palīdz rast risinājumu
28 646268
www.pacientuombuds.lv



Izskata iesniegumus par problēmu divu gadu laikā no tiesību aizskāruma dienas
67 221244
(veselības aprūpes kvalitāte)
67 081611
(valsts garantētie pakalpojumi)
www.vi.gov.lv



Izskata pieteikumus Ārstniecības riska fondam par atlīdzību saistībā ar dzīvībai vai veselībai nodarīto kaitējumu ne vēlāk kā divu gadu laikā no kaitējuma atklāšanas dienas, taču ne vēlāk kā triju gadu laikā no tā nodarīšanas dienas
www.vmnvd.gov.lv

**Ja risinājumu
ārstniecības
iestādē
neizdodas rast**

***Ja esi piekritis piedāvātajam ārstēšanas plānam,
ievēro visus ar ārstēšanu saistītos norādījumus un neveic darbības, kas varētu kaitēt veselībai***



Ārstu privātprakses, speciālisti

**Dr. Anitas Frīdvaldes
ģimenes ārsta prakse**

Rīga, Nīcgales 5-606, LV 1035
Mob. tālr. 29 113443
Reģistratūra 67 599308

Mājas vizītes 67 566227
Prakses darba laiks: trešdien 9.00-19.00,
ceturtdien 8.00-17.00

**Jelgavas novads:
Vaivodes D. ģimenes ārsta prakse**

Jelgava, Rīgas 20c, LV 3002
Tālr. 630 81844

Prakses darba laiks: P. 8-15, O. 9 - 19,
T. 8 - 15, C. 8 - 19, Pt. 8 - 15, S. 9 - 12

**Kalves D. ausu, kakla, deguna
ārstes prakse**

Ērgļu n., Ērgļu p., Ērgļi, Parka 7, LV 4840
Madonas n., Madona, Skolas 29, LV-4801

Mob. tālr. 29 464645

Krēsliņas I. ģimenes ārsta prakse

Salaspils n., Salaspils,
Lauku 8-29. kab., LV 2121
Tālr. 67 946434

Kubles I. ģimenes ārsta prakse

Rīga, Buļļu 7 (Iļģuciema poliklīnika), LV 1055
Mob. tālr. 26 806443

E-pasts: ilze.kuble@gmail.com
Ģimenes ārste - diagnostika, vakcinācija

**Kuldīgas primārās veselības
aprūpes centrs, SIA**

Kuldīgas n., Kuldīga, Liepājas 34, LV 3301
Tālr. 633 22401

Līgatas Vulfas ārsta prakse, SIA

Rīga, A. Biežiņa 9, LV 1029
Tālr. 67 407182, 67 407183, 29 484401
E-pasts: dr.vulfa@gmail.com

P., O. 8-13, T. 14-19, C. 9-13, Pt. 8-12
Pediatriskā aprūpe, ģimenes ārsts.
Vakcinācijas, analīzes, kardiogrammas

M. Grūsles ārsta prakse, SIA

Rūjienas n., Rūjiena, Dārza 11, LV 4240
Tālr./fakss 642 63725
Mob. tālr. 29 467724

E-pasts: marikagrusle@inbox.lv
www.marika.grusle.emedicina.lv

Mirdzas Siliņas ārsta prakse, SIA

Dobeles n., Dobeles, Ādama 2, LV 3701
Mob. tālr. 29 245207

Nordas J. ārsta ginekologa prakse

Limbažu n., Limbaži, Burtnieku 1, LV 4001
Mob. tālr. 25 907248

E-pasts: jevgenija.norda@inbox.lv
Darba laiks: P.-Pt. 9.00 - 13.00

Ozoliņas L. ģimenes ārsta prakse

Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a,
LV 5001
Tālr. 650 23366

**Petraškevičas Ingrīdas
ģimenes ārsta prakse**

Rīga, Ieriķu 20, LV 1084
Tālr. 67 563320
E-pasts: aviva33@inbox.lv



Sakārtota vide Tavā bērna dārziņā

Informācija vecākiem

Telpu tīrība un aprīkojums



Apmeklējot pirmsskolas izglītības iestādi vai citu bērnu pieskatīšanas vietu, pārliecinieties vai telpas un tajā atrodamās mēbeles, rotaļlietas un citas lietas ir tīras, kā arī labā tehniskā stāvoklī. Mēbeles nedrīkst būt ar asiem stūriem un bojātas.

Higiēnas piederumi



Apskatiet, vai tualetes telpā ir nodrošināti visi nepieciešamie higiēnas piederumi – roku mazgāšanas un nosusināšanas līdzekļi, tualetes papīrs. Kā arī pārliecinieties, vai izlietnes un podi ir atbilstoši bērnu augumam. Ja tiek izmantoti auduma dvieļi un sēdpodi, tad tiem ir jābūt ar individuālo marķējumu.

Guļamtelpas higiēna



Ja tiek nodrošināta bērnu guldināšana, tad jāpārliecinās, vai bērnam ir nodrošināta tīra, individuāla guļtas veļa, kā arī dvieļi (roku un kāju slaucīšanai). Guļtas veļu nepieciešams mainīt ne retāk kā reizi 10 dienās, pretējā gadījumā rodas risks savairoties putekļu ērcītēm.

Rotaļu laukums



Pārliecinieties, ka teritorijas daļa, ko izmanto bērni, ir ierobežota. Bērnu rotaļu zonā uzstādītajām ierīcēm un konstrukcijām ir jābūt stabilām. Zem visa rotaļu laukuma ir jābūt pamatnei, kas mīkstina piezemēšanos (smiltis, smalkā grants, gumijas segums).

Tava bērna veselība ir vissvarīgākā!

Nevediet bērnu uz dārziņu, ja viņam ir caureja, vemšana, paaugstināta ķermeņa temperatūra (virs 37,5 grādiem), ādas, gļotādas vai acu ābolu dzelte, infekciozas izcelsmes izsitumi vai kāda cita pazīme, kas liecina par infekcijas slimībām. Turklāt dārziņa pienākums ir neuzņemt bērnus ar minētajām infekcijas slimību pazīmēm. Tāpat atcerieties, ka arī saaukstēšanās ir elpceļu saslimšana, kas viegli "ceļo" no viena bērna pie otra! Medikamentu došana slimam bērnam pirms iešanas uz dārziņu neatrisina situāciju, tas tikai pasliktina bērna pašsajūtu un veselības stāvokli. Ļaujiet savam bērnam pēc akūtas saslimšanas pilnībā izveseļoties mājās.

Tavs bērns un viņa veselība ir Tavas dzīves prioritāte!

Ja rodas kādas neskaidrības, vērsieties pie iestādes vadītāja.

Ja situāciju neizdodas atrisināt, rakstiet Veselības inspekcijai uz e-pastu vi@vi.gov.lv!



Ārstu privātprakses, speciālisti

Rabkevičas Ineses ģimenes ārsta prakse	Salaspils n., Salaspils, Lauku 6, LV 2121 Medmāsa 20 040202	Kabinets 67 980019 Mob. tālr. 26 808748
Sāmites L. ģimenes ārsta prakse	Ogres n., Ogre, Ausekļa prospekts 7a, LV 5001 Tālr. 650 23366	
Seržānes Marutas ģimenes ārsta prakse	Ozolnieku n., Ozolnieku p., Ozolnieki, Rīgas 29, LV 3018	Tālr. 630 50145, 29 128648 Vakcinācija
Siguldas efekts, SIA, Ģimenes ārstu doktorāts	Pils iela 13, Sigulda, Siguldas n., LV 2150 Ģimenes ārsts 29 490261 Ārsta palīgs 29 339417	Pēc iepriekšēja pieraksta
Staņas I. ģimenes ārsta prakse	Jelgavas n., Glūdas p., Zemgale, Upes 12a, LV 3040 Tālr. 630 86793	
Tereško Baiba, ārsta-homeopāta privātprakse	Rīga, Brīvības 37-5.st. 8.kab., LV 1010 Mob. tālr. 29 152772 www.fitoterapija.lv	Homeopātiskā ārstēšana, holistikā medicīna
Ventspils ģimenes ārsts: Zemture I. ģimenes ārsta-pediatra prakse	Ventspils, Lielais prospekts 49, LV 3601	Tālr. 636 07727 Mob. tālr. 26 557473
Asafrejas G. ģimenes ārsta prakse	Valmiera, G.Apiņa 12, LV 4201	Tālr. 642 28557, 642 38539
Baumanes M. ģimenes ārsta prakse	Rīga, Skolas 22, LV 1010	Tālr. 67 686700, 67 686702
Dundagas veselības centrs, SIA	Dundaga, Pils 6, LV 3270	Tālr. 632 32305, 27 833079
Gailītes Dzintras ģimenes ārsta prakse	Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101	Tālr. 641 22711
Dr. Valda Grīga ārsta privātprakse	Aizkraukle, Bērzu 5-413, LV 5101	Tālr. 29 269732
Harasimjukas Daces ārsta prakse	Valmiera, Ausekļa 25-26, LV 4201	Tālr. 642 29550
Jaunzemas Brigītas ģimenes ārsta prakse	Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101	Tālr. 641 22711
Kauliņas A. ģimenes ārsta prakse	Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070	Tālr. 650 54230
Inese Lūse - ģimenes ārsta prakse	Cesvaines n., Cesvaine, A.Saulieša 3, LV 4871	Tālr. 648 52777
Dāvida Menis ģimenes ārsta prakse	Ludzas n., Ludza, 18.novembra 17-6, LV 5701	Tālr. 657 07003, 657 23461
Pijļpčukas T. ģimenes ārsta, neirologa prakse	Jelgava, Strazdu 16	Tālr. 630 10503
Rudzāta ārsta prakse, SIA	Madonas n., Barkavas p., Barkava, Skolas 1, LV 4834	Tālr. 648 94203



Ārstu privātprakses, speciālisti

Rutkovskas D. ģimenes ārsta prakse	Liepāja, Kuršu 18, LV 3401	Tālr. 29 896394, 22 307740
Skrules A. ģimenes ārsta prakse	Kārsavas n., Kārsava, Vienības 52, LV 5717	Tālr. 657 33183
Strazdas D. ārsta neirologa, algologa prakse	Liepāja, Aldaru 20/24, LV 3401	Tālr. 634 23149, 28 351178
Vasiljeva R. ģimenes ārsta prakse	Ludzas n., Ludza, 18.novembra 17-3, LV 5701	Tālr. 657 07102, 28 300368, 22 410171
Vigriēzes L. ģimenes ārsta prakse	Ventspils n., Piltene, Lielā 2a, LV 3620	Tālr. 636 61494
Žigures I. ģimenes ārsta prakse	Cēsu n., Cēsis, Bēraines 16/18, LV 4101	Tālr. 641 61064

Dermatoloģija

LDI

Latvijas Dermatoloģijas institūts, SIA, Klīnika

Rīga, Pērses 14, LV 1011
 Reģistratūra 25 450721
 Doc. dr. med. S. Rubins 26 244689
 Prof. dr. hab. med. A. Rubins 29 481725
 E-pasts: silvestrs.rubins@gmail.com

Ādas slimību, sēnišu, dermatīdu, ekzēmu, alerģiju diagnostika un ārstēšana. Nātrenes, laima slimības, nagu slimību, niezes, STS slimību ārstēšana. Ādas aplikācijas tests, alergotests, piling, krioterapija. Dzimumzīmju diagnostika, psoriāze, blaugznas, akne, bērnu dermatologs.

Lindas Gerkes ārsta dermatovenerologa prakse	Rīga, Stimu 8-323, LV 1082 Mob. tālr. 26 755215	Darba laiks: P. 14.00 - 17.00 (pēc pieraksta), T. 10.00 - 13.00 (pēc pieraksta)
---	--	--

Diagnostika



"MedVision", SIA
 Rīga, Gardenes iela 13, LV-1002
 Tālr. 27 078 822
 E-pasts: info@medvision.lv
 www.medvision.lv

Nukleārās medicīnas centrs "MedVision" nodrošina onkoloģisko saslimšanu diagnostiku ar PET/CT tehnoloģiju. PET/CT ir viena no modernākajām un precīzākajām onkoloģisko saslimšanu diagnostikas metodēm pasaulē.

Doktorāti, poliklīnikas, veselības centri



Alma, ģimenes ārsta A. Lasmaņa klīnika
 Rīga, K.Valdemāra 20-4, 2.st., LV 1010
 Tālr. 67 282229, 67 285644
 Fakss 67 284663
 E-pasts: info@alma.lv
 www.alma.lv

Ģimenes ārsta A.Lasmaņa klīnika "Alma". Pieejamie speciālisti: pediatrs, ginekologs, zobārsts, gastroenterologs, dermatologs, endokrinologs, neirologs, ģimenes ārsts.



Doktorāti, poliklinikas, veselības centri

SABIEDRĪBA AR IERĪBĒŽOTU ATBILDĪBU
DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS

Dzelzceļa veselības centrs, SIA
Rīga, Gogoļa 3, LV 1050
Tālr. 67 220335, 67 234202, 67 233923
Fakss 67 224758
E-pasts: dzvcadmin@dzvc.lv
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 20.00

Sertificēti ārsti speciālisti



Jelgavas poliklīnika, SIA
Jelgava, Sudrabu Edžus 10, LV 3001
Tālr. 630 22101, 630 84500
Fakss 630 23129
Mob. tālr. 26 649911
E-pasts: jp@jelgavaspoliklinika.lv
www.jelgavaspoliklinika.lv

Speciālisti, ģimenes ārsti, diagnostika.
Lielākā medicīnas aprūpes iestāde
Zemgales reģionā, kas sniedz valsts
apmaksātus veselības aprūpes
pakalpojumus, kā arī maksas pakalpojumus.



Vidzemes vēnu centrs, SIA
Cēsu n., Cēsis, Pļavas 5, LV 4101
Tālr. 641 74186, 29 425660
E-pasts: dr@veselasvenas.lv
www.veselasvenas.lv

Vēnu ārstēšana, vēnu diagnostika, vēnu
duplekssonoskopija, vēnu operācijas,
vēnu lāzeroperācijas, kompresijas terapija,
trofisko čūlu ārstēšana.

Elpceļu, plaušu saslimšanas

Ingrīdas Stūres
ĀRSTA PRAKSE

Stūre Ingrīda, ārsta prakse
homeopātijā, pulmonoloģijā
Stopiņu n., Ulbroka, Institūta 20, LV 2130
Mob. tālr. 26 443914, 28 671787
www.homeopate.lv

Endokrinoloģija / diabēts

VSV centrs, SIA

Talsu n., Talsi, V.Ruģēna 2, LV 3201

Tālr. 632 32388, 25 657212

Fleboloģija / vēnu saslimšana



Vidzemes vēnu centrs, SIA
Cēsu n., Cēsis, Pļavas 5, LV 4101
Tālr. 641 74186, 29 425660
E-pasts: dr@veselasvenas.lv
www.veselasvenas.lv

Vēnu ārstēšana, vēnu diagnostika, vēnu
duplekssonoskopija, vēnu operācijas,
vēnu lāzeroperācijas, kompresijas terapija,
trofisko čūlu ārstēšana.



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



BIOAPTA
LABORATORI RIUNITI DELLE FARMACIE

Intimo Softcare®

**ĪPAŠI MAIGS MAZGĀŠANAS LĪDZEKLIS,
KURU REKOMENDĒ VULVOVAGINĪTA,
BALAŅĪTA, BALANĀPOSTĪTA, HEMOROĪDU,
ĀDAS PLAISU GADĪJUMOS.**



Intimo Softcare ir speciāli intīmajai higiēnai paredzēts mazgāšanās līdzeklis, kas nesatur nātrija lauretsulfātu, smaržvielas un krāsvielas. Tas ir jaunas paaudzes aizsargplēvīti veidojošs mazgāšanās līdzeklis. Šo mazgāšanās līdzekļu bāze ir glikozes atvasinājumi (kaprīlils/kaprila glikozīds, hidroksietilceluloze), kas maigi un atītroši iedarbojas uz cilvēka ādu un gļotādu.

Kaprīlils/kaprila glikozīds ir absolūti neagresīvs virsmaktīvs savienojums, kas lietojams minimālās devās, lieliski piemērots mazgāšanai pat ar cietu ūdeni; kumelītes uzlējums (Chamomilla recutita water) palīdz novērst tūsku un neitralizēt smakas, jūras elastīns (Hydro-

lyzed elastin) aizsargā un atjauno. Celuloze (Hydroxyethylcellulose) ir glikozes atvasinājums, kas pēc ūdens izgarošanas nogulsņējas uz ādas un gļotādas, veidojot plānu aizsargplēvīti, kura nodrošina aizsardzību pret izdalījumu nosēdumiem. Tādējādi šis mazgāšanās līdzeklis ir piemērots anogenitālās zonas gļotādas tīrīšanai gan cilvēkiem, kuri nepanes parasto mazgāšanās līdzekļu iedarbību, gan arī jaundzimušo, zīdaiņu un mazu bērnu intīmās higiēnas vajadzībām, un ir īpaši noderīgs kā palīg līdzeklis dažādu klīnisku simptomu gadījumos (iekaisumi, vulvovaginīts, balanīts, balanopostīts, hemoroīdi, anālās atveres plaisas, autiņbiksisu izsitumi).

Ražots Itālijā.

Oficiālais izplatītājs Baltijas valstīs: SIA "ODEKI", Merķeļa iela 10-26, Rīga.
Tālr.: 22005569; 67242500. www.bioapta.lv

 **iVF Riga****Neauglības ārstēšanas un reproduktīvās ģenētikas klīnika**

Ja gada laikā sievietei neiestājas grūtniecība – tas ir iemesls, lai pie speciālista vērstos gan sieviete, gan vīrietis. Neauglības ārstēšanas un reproduktīvās ģenētikas klīnika **iVF Riga** palīdzēs Jums atrast atbildes uz visiem sasāpējušajiem jautājumiem un kļūt par vecākiem.

iVF Riga ir mākslīgas apaugļošanas un reproduktīvās ģenētikas klīnika, kuras pamatuzdevums ir neauglības diagnostika un ārstēšana, fertilitātes saglabāšana un grūtniecības novērošana līdz pat mazuļa dzimšanas brīdim. Klīnikā strādā izcilu speciālistu komanda, atzīta eksperta neauglības ārstēšanas jomā – dr. Violetas Fodinas – vadībā. Ar daudzu gadu pieredzi, ārstēšanas metožu daudzveidību, augsto tehnoloģiju aprīkojumu un individuālu pieeju, klīnika **iVF Riga** palīdz pacientiem īstenot ilgi gaidīto sapni – bērna piedzimšanu –, pat tad, kad situācija šķiet bezcerīga.

**Klīnikas iVF Riga pakalpojumi:**

- Neauglības diagnostika un ārstēšana (IUI, IVF, ICSI)
- Vīriešu neauglības diagnostika un ārstēšana
- Valsts apmaksāta neauglības ārstēšanas programma
- Donoru programmas (olšūnu, spermas un embriju donēšana)
- Reproductīvās ģenētikas centrs
- Reproductīvās funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem
- Ģenētiskā materiāla banka
- Grūtniecības novērošana
- Uroloģija un androloģija
- Ginekoloģija



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības

iVF Riga reproduktīvas ģenētikas centra pakalpojumi:

2014. gadā tika izveidots un veiksmīgi uzsāka savu darbību vienīgais, ne tikai Latvijā, bet arī Baltijas valstīs – reproduktīvās ģenētikas centrs. Profesionālu palīdzību pacientiem ar reproduktīvās funkcijas traucējumiem sniedz pieredzējis ārsts-ģenētiķis Liene Korņejeva. Centrā atrodas mūsdienīga laboratorija, kas ļauj veikt gan citoģenētiskās, gan molekulāri ģenētiskās izmeklēšanas. Klīnikas iVF Riga reproduktīvas ģenētikas centra pamatmērķis un uzdevums ir pacientu neauglības diagnostika, un efektīvu ārstēšanas stratēģiju izvirzīšana, veicinot sengaidītas grūtniecības iestāšanos un bērna piedzimšanu.

- Ārsta-ģenētiķa konsultācijas
- Kariotipēšana
- Embriju pirmsimplantācijas ģenētiskais skrīnings (PGS)
- Neinvazīva augļa rēzus faktora noteikšana
- Trombofilijas molekulārā testēšana
- Y hromosomas mikrodēļciju (AZF faktora) molekulārā testēšana
- Pārtraukušās grūtniecības materiāla ģenētiskā izmeklēšana
- Fragilās X hromosomas testēšana

Reproduktīvas funkcijas saglabāšana onkoloģiskiem pacientiem

Ir vairāki specifiski onkoloģisku saslimšanu ārstēšanas veidi, kas var samazināt pacienta auglību, tādēļ pirms ārstēšanas uzsākšanas ir vērtīgi noskaidrot, kā to iespējams saglabāt. Svarīgi ir saglabāt ģenētisko materiālu pirms onkoloģisko saslimšanu ārstēšanas uzsākšanas, jo tā atstāj negatīvu ietekmi uz reproduktīvajām funkcijām.

Sievietēm, vīriešiem, kā arī bērniem pirms pubertātes sasniegšanas klīnika iVF Riga ir pieejama metode, ko izmanto auglības saglabāšanai:

Kriokonservācija:

- Olšūnu sasaldēšana
- Spermas sasaldēšana
- Embriju sasaldēšana
- Olnīcu audu sasaldēšana (tajos ir primārie folikuli – olšūnu aizmetņi)
- Sēklinieku audu sasaldēšana (tajos ir šūnas, kas nodrošina spermatozoīdu veidošanos)



iVF Riga

Adrese: Rīga, Zaļā iela 1, LV-1010

E-pasts: ivfriga@ivfriga.eu

Tālrunis: +371 67 111 117

www.ivfriga.eu



Ginekoloģija / sievietes veselība / dzemdības



Ā. KLĪNIKA
ĀRSTU PRIVĀTPRAKSE

A. Klīnika, SIA
Rīga, Kabiles 7, LV 1058
Tālr. 67 400251
Mob. tālr. 27 883577
E-pasts: a.klinika@inbox.lv
www.aklinika.lv

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implantīti.
Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta

I. Paegles ārsta prakse dzemdniecībā un ginekoloģijā, SIA

I. Paegles ārsta prakse dzemdniecībā un ginekoloģijā, SIA
Rīga, Ģertrūdes 30-2.st., LV 1011
Tālr. 67 845201
Mob. tālr. 26 110322
E-pasts: ipaegle@apollo.lv

Ginekoloģija, ultrasonogrāfija, STS diagnostika



Ginekoloģija

Ingrīdas Šilbergas ārsta prakse ginekoloģijā
Rīga, Brīvības gatve 410, LV 1024
Tālr. 67 525230
Mob. tālr. 29 408644
www.ginekologija.lv

Sieviešu konsultācijas, profilaktiskās apskates, topošo māmiņu aprūpe, kontracepcija, neauglības problēmu diagnostika, ārstēšana.

Aijas Udrovskas ārsta privātprakse ginekoloģijā un dzemdniecībā, SIA

Jelgava, K.Barona 17-2, LV 3001
Tālr. 630 27828, 28 646466

Darba laiks pēc pieraksta: P.-Pt. 8.00 - 15.00

Dr. Jevgenijas Ignatjevas privātprakse ginekoloģijā un dzemdniecībā

Rīga, Bauskas 20, LV 1004
Mob. tālr. 29 969417

E-pasts: jevgenija.ignatjeva@inbox.lv
Darba laiks katru dienu pēc pieraksta

Aija Tula-Rijkure, ginekologs, seksologs

Rīga, Elizabetes 57, LV 1050
Tālr. 67 229942

Bičevskas I. ārsta ginekologa prakse

Jelgava, Pulkeža O.Kalpaka 16-108., LV 3001

Tālr. 26 514031 (iepriekšējs pieraksts)

Kardioloģija / sirds un asinsvadu sistēma



Ehokg, SIA
Rīga, Kaivas 50 k.5, LV 1021
Tālr./fakss 67 339644
Mob. tālr. 29 540293
E-pasts: i.jegorova@inbox.lv

Specializējamies sirds un asinsvadu sistēmas slimību diagnosticēšanā un ārstēšanā, kā arī piedāvājam konsultatīvos pakalpojumus kardioloģijā un terapijā.
Kardiologs Dr. Genādijs Jegorovs.



E. Gulbja Laboratorija Tālr. 678 01112

Rīga, Anninmuižas bulv. 88, Pārdaugava	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, Baložu 28, Pārdaugava	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, Brīvības 68, „Saules veselības centrs”, 2.st.	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Brīvības gatve 366	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, Dunties 22/1, „Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca”	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Grebenščikova 1, „Diagnostikas centrs”	P.-C. 8:30-18; Pt. 8:30-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Lāčplēša 24	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Lielirbes 29, T/C „Spice” 2. st.	P.-Sv. 10-20
Rīga, Linežera 6, „Slimnīca Linezers”, 1. st.	P.-Pt. 8-18; diennakts dienests
Rīga, Maskavas 322a	P.-Pt. 9-17; S., Sv. slēgts
Rīga, Raiņa bulv. 27	P.-C. 8-19; S., Sv. slēgts
Rīga, Sadovņikova 20, 3. st., 316. kab.	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Skolas 5, med. sab. „ARS”, 2. st.	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Rīga, Stirnu 8, med. sab. „Valeo”, 1.st.	P.-C. 8-19; Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rīga, Valdeķu 62a	P.-C. 8-20; Pt. 8-19; S. 9-13:30; Sv. slēgts
Rīga, Zemitāna lauk. 1, Teika	P.-Pt. 8-20; S. 9-14; Sv. slēgts
Aizpute, Avotu 2	P.-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts
Aknīste, Skolas 9	P. 10-18; O.-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts
Ādaži, „Ādažu terases”, Gaujas 11, pagalmā	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Balvi, Brīvības 62	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Bauska, Zajā 1	P.-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts
Carnikava, Atpūtas 3	P.-Pt. 8:15-15:45; S., Sv. slēgts
Cēsis, Valmieras 9	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Dagda, Brīvības 29	P.-C. 8-16; Pt. 8-13; S., Sv. slēgts
Daugavpils, 18. novembra 19, 2. st.	P.-C. 8-18:30; Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Daugavpils, Saules 37	P.-C. 8-16; Pt. 8-15:30; S., Sv. slēgts
Daugavpils, Smiļšu 94a	P.-C. 8-16; Pt. 8-15:30; S., Sv. slēgts
Dobeļe, Uzvaras 4a, Dobeles doktorāts	P.-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
Dundaga, Pils 6	P. 8-13; T. 8-13; O., C., Pt., S., Sv. slēgts
Gulbene, O.Kalpaka 27a	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Iecava, Dzirnau 1	P.-T. 8-16; C. 8-18; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts
Jelgava, Mātera 29	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Jēkabpils, A.Pormaļa 3	P.-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
Jūrmala, Asaru pr. 61, NRC „Vaivari” 1. st.	P.-C. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 11, atbildes līdz 16
Jūrmala, Dubultu prosp. 3	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Kuldīga, Aizputes 22, 1. st., „E.Gulbja Kurzemes laboratorija”, „Kuldīgas slimnīca”	P.-Pt. 8-18; S., Sv. dežūrpersonāls
Kuldīga, Liepājas 34	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Kekava, Nākotnes 1	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Liepāja, Republikas 16	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 14
Liepāja, Rīgas 37/39 (ieeja no Rīgas ielas)	P.-C. 8-16; Pt. 8-14; S., Sv. slēgts
Limbaži, Klosters 3, „Limbažu slimnīca”, 1.st.	P.-Pt. 8-16; S. 8-10; Sv. slēgts. Katra mēneša pirmajā S. pieņemšana: 8-12
Madona, Rīgas 3	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Mārupe, Daugavas 27	P.-Pt. 8-19:30; S. 9-13:30; Sv. slēgts
Ogre, Māikalnes prosp. 3	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Preiļi, Raiņa bulv. 13 (Preiļu slimnīcas poliklīnikas ēkas 4.st.)	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts
Rēzekne, Atbrīvošanas aleja 98, viesnīca „Latgale”, 1. st.	P.-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
Salaspils, Rīgas 1	P.-Pt. 8-19; S., Sv. slēgts
Saldus, Lielā 9c	P.-C. 8:30-16; Pt. 8:30-14; S., Sv. slēgts
Sigulda, Lakstīgalas 13, „Rīgas rajona slimnīca”, 1.st.	P.-Pt. 8-16; S. 8-10; Sv. slēgts
Talsi, V. Ruģēna 4	P.-C. 8-16; Pt. 8-15; S., Sv. slēgts
Valdemārpils, Raiņa 16	O. 8-13; C.-Pt. 8-13; P, T., S., Sv. slēgts
Valka, Raiņa 12	P.-C. 8:30-16:30; Pt. 8:30-14; S., Sv. slēgts
Valmiera, Rīgas 13	P.-C. 8.00 - 16.00, Pt. 8.00 - 15.00
Ventspils, Sofijas 2	P.-Pt. 8-16; S., Sv. slēgts. Pt. analīzes pieņem līdz 13, atbildes līdz 16

Mājas vizīšu pieteikšana iespējama tikai Rīgā un Rīgas rajonā 8-12, tālr. 67 543877



Laboratorijas



BaltaLab, SIA
Rīga, Ūnijas 6, LV 1084
Tālr. 67 567000
Mob. tālr. 29 515994
E-pasts: info@baltalab.lv
www.baltalab.lv
Darba laiks: 9.00 - 18.00

Mikroskopi, svāri, lupas, termometri,
pH indikatora papīrs, pH mēritāji,
centrifūgas, laboratorijas trauki



**SIA "Nacionālais Medicīnas Serviss-
Laboratorija"**
Rīga, Bīķernieku 25a, LV 1039
Tālr. 67 144015, 67 143756
E-pasts: info@nms-laboratorija.lv
www.nms-laboratorija.lv
www.facebook.com/NMSlaboratorija

NMS-Laboratorija – tā ir precīza un ātra
diagnostika, kā arī augsta apkalpošanas
kvalitāte un individuāla pieeja katram
klientam.
IKVIENAM PIEEJAMA DRAUDZĪGA
LABORATORIJA.

Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīg līdzekļi



BaltaLab, SIA
Rīga, Ūnijas 6, LV 1084
Tālr. 67 567000
Mob. tālr. 29 515994
E-pasts: info@baltalab.lv
www.baltalab.lv
Darba laiks: 9.00 - 18.00

Mikroskopi, svāri, lupas, termometri,
pH indikatora papīrs, pH mēritāji,
centrifūgas, laboratorijas trauki



SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"
Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009
Tālr. 67 272257, 67 299455
Fakss 67 272128
Mob. tālr. 26 417275
E-pasts: laac@laac.lv
www.laac.lv

Oftalmoloģisko preču, materiālu,
instrumentu un iekārtu tirdzniecība.



SIA "LĀZERS OPTIMA"

Lāzers-optima, SIA
Rīga, Ūnijas 12, LV 1084
Mob. tālr. 29 128316
Fakss 67 516767
E-pasts: mail@lazeroptima.lv
www.lazeroptima.lv



Medicīnas iekārtas, instrumenti, piederumi, palīgīdzekļi



ReTone, SIA
Rīga, K.Barona 64, LV 1011
Tālr. 67 276788
www.retone.lv

Dzirdes aparāti, audioloģiskā aparatūra.
Dzirdes aparātu piederumi.
Dzirdes pārbaude, audiogramma, dzirdes
aparātu pielāgošana, regulēšana.



IK "RIAA", Medicīnas preču veikals
Mob. tālr. 29 394145
Jūrmalas slimnīcā, Jūrmala, Vienības
prospekts 19/21, LV 2010
Kauguru Veselības centrā, Jūrmala, Raiņa
98a, LV 2016, www.medicinasveikals.lv
info@medicinasveikals.lv

Dažādu medicīnas preču mazumtirdzniecība
un vairumtirdzniecība. Visa veida ortozes
locītavu fiksācijai un atslogošanai.
Tehnisko palīgīdzekļu pārdošana noma.
Kompresijas zeķes.
Preces grūtniecēm.

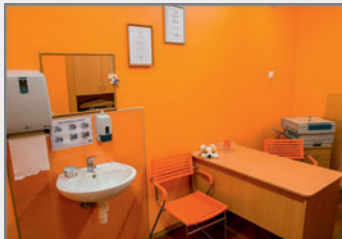
Narkoloģija / atkarību ārstēšana

**Akrona 12, atkarīgo pacientu
rehabilitācijas un narkoloģijas centrs**

Rīga, Vecmīlgrāvja 5.līnija 26, LV 1015
Tālr. 67 586524, 27 586524
www.akrona12.lv

Narkoloģiskā palīdzība,
Minesotas programma

Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas



vidzemes bērnu veselības centrs

Nosaukums
Vidzemes bērnu veselības centrs Apelsīns, SIA

Adrese
Valmiera, L.Paegles 9, LV 4201

Tālrunis
25 140410 (reģistratūra)

Fakss
642 64029

E-pasts
vbvcapelsins@inbox.lv

Internets
www.apelsins.lv

Darbības apraksts

Konsultē bērnus ar mācīšanās un uzvedības traucējumiem, epilepsiju, kustību
traucējumiem, pie galvas traumām, zīdaiņus. Veic arī neirosonogrāfijas zīdaiņiem.

Neiroloģija / nervu sistēmas saslimšanas

Kaļeņčukas S. ārsta neirologa prakse

Jelgava, Sudrabu Edžus 9 k.6, LV 3001

Tālr. 630 26338, 26 305347

Otorinolaringoloģija**Privātklīnika "Headline"**
Latvijas Universitātes Medicīnas
fakultātes studiju centrs

Rīga, Kalnciema 98-16, LV 1046

Tālr. 67 473045, mob. tālr. 25 511144

E-pasts: info@headline.lv, www.headline.lv

Darba laiks: P-Pt. 9.00-18.00, S. 10.00-15.00

Ausu, kakla un deguna slimību ārstēšana.
Krākšana, dzirdes traucējumi, audiometrija,
deguna, ausu, mandeļu operācijas, polipi,
miega traucējumi, apnoja, radiofrekvenču
endoskopiskā minimāli invazīvā LOR
ķirurģija.**Naumovs Pāvels, ārsta**
otorinolaringologa un homeopāta prakse

Rīga, Kaivas 50 k. 5-70

(ārdurvju kods #7905), LV 1021

Tālr. 67 339337, 29 245544

Facebook.com/pavels.naumovs

E-pasts: pavelnau@gmail.com

Homeopātija.

Ausu, kakla un deguna slimības

Dr. Dagmāras Kalvānes ārsta prakse

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002

Mob. tālr. 29 472547

Ramonas Markuses ārsta prakse, SIA

Rīga, F. Sadovņikova 20-327, LV 1003

Mob. tālr. 29 267940, 26 632313

E-pasts: ramonama@inbox.lv

Tālr. 67333367 (pieraksts ar ģimenes ārsta
nosūtījumu), 67131313**Pediatrija / bērnu veselība****Dr. Mangales ārsta**
pediatra-homeopāta
prakse**Dr. Mangales ārsta**
pediatra-homeopāta prakse

Rīga, Nīcgales 5, 713. kab., LV 1035

Mob. tālr. 29 542377

E-pasts: irena.mangale@inbox.lv

www.deluterapija.lv

Homeopātija, akupunktūra, hirudoterapija
(ārstēšana ar dēlēm). Psihosomatisko
saslimšanu diagnostika un terapija.
Bio rezonanse.

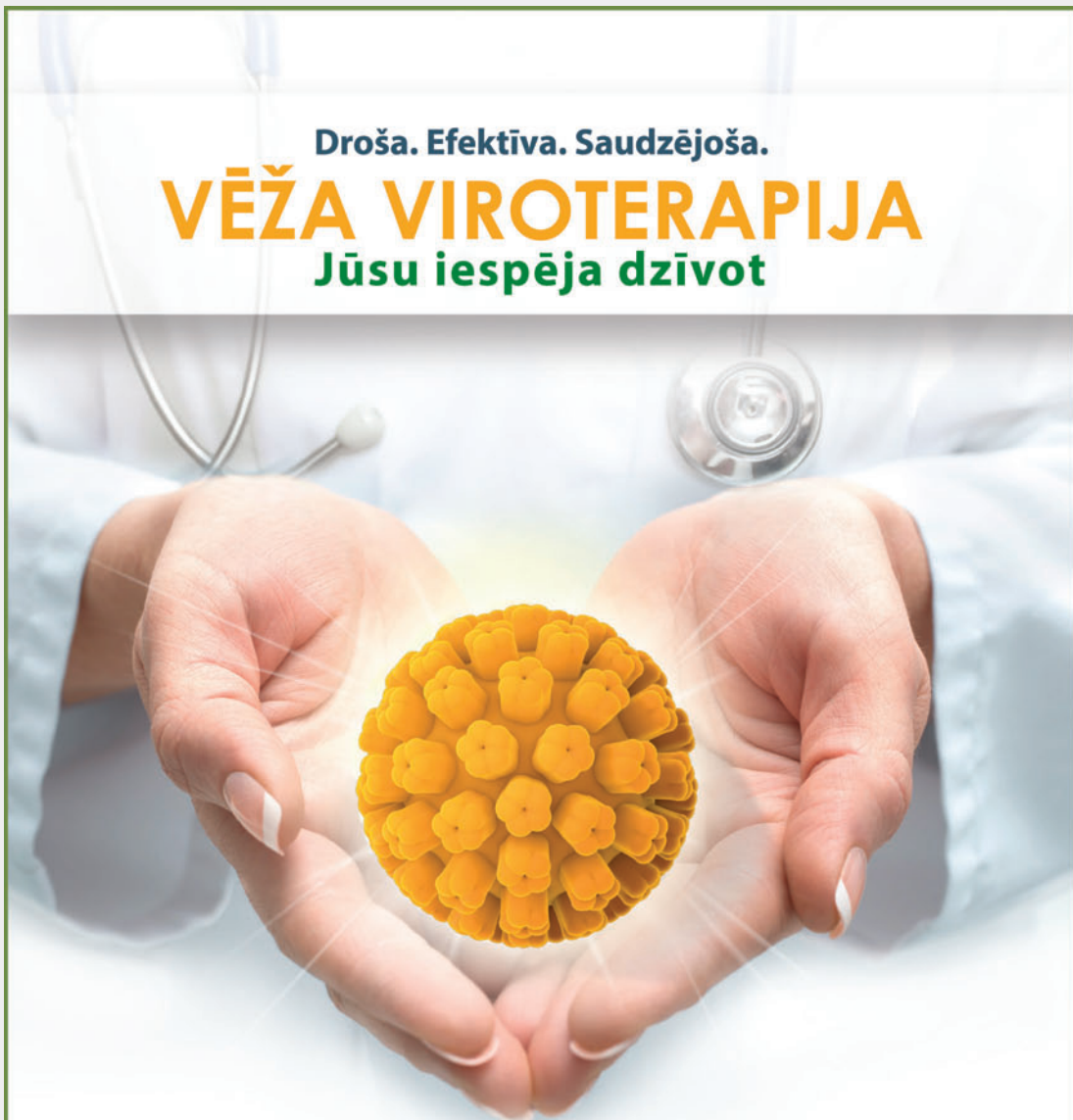


Onkoloģija / Jaundabīgas saslimšanas

Droša. Efektīva. Saudzējoša.

VĒŽA VIROTERAPIJA

Jūsu iespēja dzīvot



VĒŽA ĀRSTĒŠANA AR PASAULĒ PIRMO ONKOLĪTISKO VĪRUSU



INTERNATIONAL VIROTHERAPY CENTER

www.virotherapy.eu

Vairāk informācijas Starptautiskā Viroterapijas Centra Informācijas dienestā

+371 67 229 599, +371 27 022 303 info@virotherapy.eu



Pediatrija / bērnu veselība



SIA "Latvijas Amerikas acu centrs"

Rīga, A. Deglava 12a, LV 1009

Tālr. 67 272257, 67 299455

Fakss 67 272128

Mob. tālr. 26 417275

E-pasts: laac@laac.lv

www.laac.lv

Acu veselības un redzes diagnostika.
Saslimšanu ārstēšana. Acu operācijas.

Filiāle:

Med. sab. "ARS", Rīga, Skolas 5

Tālr. 67 201024, reģistratūra 67 201006



Strazda Ivara ārsta pediatra privātprakse

Liepāja, Republikas 5-304, LV 3401

Mob. tālr. 27 869230

E-pasts: ivarsstrazds@inbox.lv

Darba laiks: T., Pt. 16.00 - 19.00

Ārstē bērnus no dzimšanas līdz 18 gadu vecumam.

Podoloģija / pēdu aprūpe



Podo-S, SIA

Rīga, Maskavas 297, LV 1063

(ieeja caur Mēness aptieku)

Mob. tālr. 26 050585

pedu.aprupe@gmail.com

www.podo-s.lv

Podologs Ligita Simšone.

Pēdu aprūpes kabinets.

Ārstnieciskais un profilaktiskais pedikīrs.

Nagu protezēšana, ieaugušu nagu korekcija, apavu dezinfekcija.

**Rudzīte Laila –
ārstnieciskās podiatrijas speciāliste**

Siguldas n., Sigulda, Lakstīgalas 13, LV 2150

Mob. tālr. 29 363491

**Sintijas Harju
podologa privātprakse, SIA**

Jelgava, Māras 1, LV 3001

Mob. tālr. 20 257533

Pieņem pēc pieraksta P-S. 9.00 - 19.00

Ārstnieciskā pēdu aprūpe

Aldas Svempes podoloģes privātprakse

Rīga, Maskavas 40-301.kab., LV 1050

Tālr. 29 515293

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet www.medicine.lv)

Vai mazuli drīkst staidzināt?

Man ir divējādas izjūtas par tā saukto mazuļa staidzināšanu. No vienas puses, iedomot mazajam tikai savus pirkstu galus, viņš pats ceļas kājās. Kamēr es pati esmu pietupusies izstieptu roku attālumā, viņš mēģina nākt man klāt. Netiek vilkts vai stiepts kaut kādā veidā, viņš dara visu tikai ar saviem spēkiem. Ir jau prieks, ka mazais trenējas stāvēt vai staigāt, bet, no otras puses, palasot internetā rakstus par staidzināšanu, paliek bail, ka nenodaru pāri, dodot savas rokas, jo tiek uzsvērts, ka mazulim pašam patstāvīgi jāvar piecelties un staigāt, pretējā gadījumā var būt veselības un stājas problēmas. Lietojam arī D vitamīnu katru dienu, mazajam jau ir gads. Kā isti ir ar šo visu?

Atbild pediatrs Ivars Strazds, Strazda I. ārsta pediatra privātprakse

Ja bērns ķeras pie Jūsu pirkstiem un pats cenšas staigāt, satraukumam nav pamata, ja viņš nevarēs vai negribēs to darīt, viņš izrādīs savu neapmierinātību. Nedrīkst likt bērnu tā saucamajos "staiguloš", tas ir kaitīgi, bet Jūsu aprakstītā metode ir laba.



Psihologija



Nosaukums

DVS URANTIJA, SIA

Adrese

Rīga, Elizabetes 91/93-2, LV 1050

Tālrunis

67 286363

Mobilais tālrunis

29 276118

E-pasts

urantija@e-apollo.lv

Internets

www.urantija.lv

Darbības apraksts

Apmācība un izglītošana dziedniecības jautājumos.

Reiki, datordiagnostika, dziedniecības seansi.

Domu sakārtošana, dvēseles dziedāšana, privātie čenelingi, masāžas.

Kristīnes Catureovas psihologa privātprakse

**Kristīnes Catureovas psihologa
privātprakse**

Jūrmala, Slokas 26 (Dubultu poliklīnika),

LV 2015

Mob. tālr. 29 269838

Smilšu spēles terapija, Marte Meo terapija,
psiholoģiskā izpēte (t.sk. Vudkoka-Džonsona
kognitīvo spēju tests)

Z. HEINRIHSONES psihologa privātprakse

Heinrihsones Z. psihologa privātprakse

Ventspils, Atpūtas 16, LV 3601

Mob. tālr. 26 543132

E-pasts: zanda.h@inbox.lv

Konsultē bērnu un pusaudžu problēmās,
arī bērnus ar īpašām vajadzībām.



Psihoterapija / psihiatrija



Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību
Slimnīca

ĢINTERMUIŽA

Nosaukums

"SLIMNĪCA "ĢINTERMUIŽA"", VSIA

Adrese

Jelgava, Filozofu 69, LV 3008

Tālrunis

630 22805 (uzņemšana), 630 07495 (reģistratūra)

E-pasts

slimnica@gintermuiza.lv

Internets

www.gintermuiza.lv

Darības apraksts

Šoferu komisija, psihiatrs, narkologs, neirologs, dienas stacionārs psihiatrijā, elektroencefalogrāfs. Ilgstoša sociālā aprūpe un sociālā rehabilitācija, pusaudžu narkomānu rehabilitācija stacionārā.

**Kaziks Vladimirs - ārsta prakse
psihiatrijā un narkoloģijā**

Rīga, Maskavas 122/128, LV 1003

Mob. tālr. 29 545357

E-pasts: kvell@inbox.lv

Roziņas Inetas ārsta prakse psihiatrijā

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002

Mob. tālr. 29 106093

Darba laiks: pēc pieraksta

Seksopatoloģija / seksuālā veselība

**Aija Tula-Rijkure,
seksologs, psihoterapeits,
hipnoterapeits**

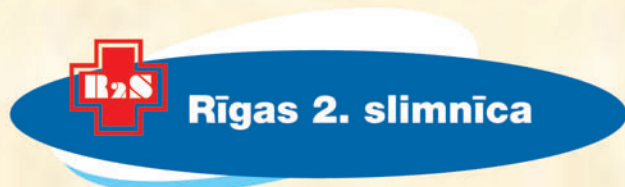
Privātās vizītes, seksologs

Tālr. 29 138394

DB prakse, SIA

Rīga, Dzirnau 34a-23, LV 1010

Tālr. 29 423164



Neatliekamā traumatoloģiskā palīdzība
Ortopēdisko slimību ārstēšana
Intensīvās terapijas un anestezioloģijas nodaļa
Osteomielīta ārstēšana
Aprūpes gultas
Dienas stacionārs



Rīgas 2. slimnīca, SIA
Rīga, Ģimnastikas 1, LV 1004
E-pasts: 2.slimnica@apollo.lv
Uzņemšana, tālr. **67 614033**
Poliklīnikas reģistratūra, tālr. **67 607243, 67 607245**
www.slimnica.lv



Slimnīcas / stacionārā ārstēšana



**VSIA Bērnu
psihoneiroloģiskā
slimnīca "AINAŽI"**

Nosaukums

SIA "BĒRNU PSIHONEIROLOĢISKĀ SLIMNĪCA AINAŽI"

Adrese

Salacgrīvas n., Ainaži, Valdemāra 46, LV 4035

Tālrunis

640 43338

Fakss

640 43273

E-pasts

ilonabalode@inbox.lv

Internets

www.ainazuslimnica.lv

Darības apraksts

Specializētais stacionārs Latvijā, kas sniedz kvalificētu un profesionālu psihiatrisko palīdzību bērniem un pusaudžiem



MAZSALACAS SLIMNĪCA

Mazsalacas slimnīca, SIA

Mazsalacas n., Mazsalaca,

Parka 14, LV 4215

Tālr. 642 51640

E-pasts: mslimnica@inbox.lv

Dienas stacionārs Mazsalacā un paliatīvās

aprūpes nodaļa, tālr. 642 51313

Darba laiks: P-Sv. 00-24



**Valsts SIA "Rīgas psihiatrijas un
narkoloģijas centrs"**

Rīga, Tvaika 2, LV 1005

Tālr. 67 080112

E-pasts: rpnc@rpnc.lv

www.rpnc.lv

Palīdzība personām ar psihiskiem traucējumiem, atkarībām, depresiju un krīzes situācijās. Dienas stacionāri:

"Pārdaugava", Ļermontova 1;

"Veldre", Veldres 1a.

Psihiatra un narkologa atzinumi.

Pirmstermiņa medicīniskās komisijas.



Traumatoloģija / ortopēdija / ķirurģija



Industriālās tehnoloģijas, SIA
Rīga, Brīvības gatve 224 k.3, LV 1039
Tālr. 67 817808
E-pasts industrialas.tehnologijas@dtg.lv

SYNOLIS V-A ir inovatīvs, jaunākās paaudzes osteoartrīta ārstēšanai paredzēts produkts (intraartikulāra injekcija). Tas darbojas ne tikai uz mehānisko bojājumu, bet arī uz iekaisuma procesu. SYNOLIS V-A terapijas mērķis ir palēnināt iekaisuma procesa gaitu, efektīvi un ātri samazināt sāpes, uzlabot locītavu mobilitāti.

Triholoģija / matu veselība

Dr. Ingas Zemītes ārsta prakse

Rīga, K.Barona 70-3, 2.st., LV 1001
Tālr. 67 277887, 28 855755
www.hairandscalptreatment.eu

Uroloģija / nefroloģija

Mareka Vējiņa urologa ārsta prakse

Valmiera, Meža 7-2.st., LV 4201

Tālr. 642 32511

Zobārstniecība / mutes veselība



Nosaukums
ZOBĀRSTNIECĪBAS KLĪNIKA "VALIS"

Adrese
Rīga, Brīvības 167, LV 1012

Tālrunis
67 373273

Mobilais tālrunis
29 480944

E-pasts
valis167@inbox.lv

Internets
www.valis.lv

Darbības apraksts

Mūsu darba pamatprincips ir kontakts ar pacientu un savstarpējā uzticība!

Zobārstniecība un mutes higiēna.

Zobu protezēšana, ortodontija.

Zobu implantāti.

Darba laiks: diennakts līdz 24.00, iepriekš zvanot

Saistītie uzņēmumi:

Zobārstniecības klīnika "Valis īpašums", SIA
Valdeķu 25, Rīga, LV-1004, tālr. 67623084





Zobārstniecība / mutes veselība

IZSTRĀDĀTS SADARBĪBĀ AR STOMATOLOGIEM



BIOAPTA

LABORATORI RIUNITI DELLE FARMACIE



APTA-ORAL ROSSO – Šķīdums mutes skalošanai

Satur mirres, ratanijas un kliņģerītes ekstraktus, propolisu, ksilitolu un sorbitolu, hlorheksidīna diglikonātu (0,2%) un spirtu 1%.

200 ml



APTA-ORAL BLU – Šķīdums mutes skalošanai

APTA-ORAL VERDE – Šķīdums mutes skalošanai

Satur propolisu, ksilitolu un sorbitolu, hlorheksidīna diglikonātu (0,1%), kliņģerītes un dadža vai salvijas ekstraktus.

200 ml

- ☑ Piemīt dezinficējošas, antiseptiskas, pretiekaisuma un reģenerējošas īpašības
- ☑ Sekmē jebkādu gļotādas bojājumu dzīšanu
- ☑ Piemīt savelkošas un asiņošanas apturēšanas īpašības
- ☑ Sekmē smaganu nostiprināšanos un audu blīvuma paaugstināšanos
- ☑ Piemīt atsāpinoša iedarbība
- ☑ Aizkavē zobu aplikuma veidošanos

Oficiālais izplatītājs Baltijas valstīs: SIA "ODEKI", Merķeļa iela 10-26, Rīga.
Tālr.: 22005569; 67242500



APTA-ORAL - uzticama palīdzība stomatīta, gingivīta, parodontīta, pulpīta, smaganu asiņošanas un pēcoperācijas perioda gadījumā!

www.bioapta.lv



Zobārstniecība / mutes veselība



SIA "JURĢELE"

Nosaukums

SIA "JURĢELE"

Adrese

Rīga, Staraja Rusas 5-78, LV 1048 (blakus "Radisson" viesnīcai)

Tālrunis

67 612256

Mobilais tālrunis

26 671094

E-pasts

ajurgele@apollo.lv

Dibināšanas datums

1995. gada 29. marts

Darbības apraksts

Privātklīnikā SIA "Jurģele" Jums pieejams:

- konsultācijas
- mutes dobuma higiēna
- zobu ārstēšana
- zobu kosmētiskā restaurācija
- ķirurģiskas manipulācijas
- zobu balināšana
- zobu protezēšana
- zobu implantī



NaMejor Dent



Nosaukums

NAMEJOR DENT, SIA

Adrese

Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Mob. tālrunis

26 308981

E-pasts

namejor@inbox.lv

Darbības apraksts

Zobārsts: P-Pt. 9-20, S. 9-14 (tikai pēc pieraksta)

Visi ārstēšanas, kopšanas un zobu protezēšanas pakalpojumi



Zobārstniecība / mutes veselība



SIA *Vinetas Zviedres* ZOBĀRSTNIECĪBA

Nosaukums

Vinetas Zviedres zobārstniecība, SIA

Adrese

Rūjienas n., Rūjiena, Valdemāra 26, 238. kab., LV 4240

Tālrunis

642 63612, 29 229717

Darības apraksts

Darba laiks: P., O., C. 8-15, T. 13-20, Pt. 9-19 (zobu higiēna)

Ar akūtām zobu sāpēm pieņem katru dienu, bez iepriekšēja pieraksta P., O., C. 8-9, T. 13-14

- Mutes veselības stāvokļa vispārēja izvērtēšana
- Zobu ārstēšana ar labākajiem materiāliem
- Zobu ekstrakcijas
- Trūkstošo zobu aizvietošana ar dažāda veida zobu protēzēm (īpaša cena metālkeramikas kroņiem sākot no 3 vienībām – 115 EURO)
- Estētiskā zobārstniecība
- NVD apmaksāta zobu labošana bērniem līdz 18 gadu vecumam
- Zobu higiēna
- Smaganu ārstēšana
- Tūlītēja rentgena diagnostika
- Augsta līmeņa instrumentu sterilizācija



**ZOBU
PARADĪZE**

Nosaukums

TĀTJANAS BODNARES-JUDINAS ZOBĀRSTNIECĪBAS PRAKSE

Adrese

Rīga, Avotu 43, LV 1009

Tālrunis

67 268688

Mobilais tālrunis

25 454038

E-pasts

tatjana.bodnare@gmail.com

Darības apraksts

Darba laiks: P.-Pt. 9.00 - 19.00, S.-Sv. 10.00 - 17.00

Zobārstniecība un mutes veselība, zobu implantī, labošana, protezēšana, zobu balināšana, sakodienu korekcija.



Zobārstniecība / mutes veselība



A. Klīnika, SIA
Rīga, Kabiles 7, LV 1058
Tālr. 67 400251
Mob. tālr. 27 883577
E-pasts: a.klinika@inbox.lv
www.aklinika.lv

Ginekoloģija, ginekoloģiskā sonogrāfija, grūtnieču aprūpe, zobārstniecība, higiēna, implanti.
Darba laiks: Pēc iepriekšēja pieraksta



Dent DI, SIA
Rīga, K.Valdemāra 145 k.2, LV 1013
Tālr. 67 451516, mob. tālr. 29 518615
E-pasts: dent-di@inbox.lv
www.dentdi.lv
Darba laiks: P. 10-20, O. 10-18, T. 10-20,
C.-Pt. 10-18, sestd. pēc pieraksta, Sv. – brīvs

Zobu ārstēšana, protezēšana, ķirurģija. Kosmētiskā zobu atjaunošana un implantācija. Higiēnas pakalpojumi.



Dental Studio, SIA
Rīga, Elizabetes 75, LV 1050
Tālr. 67 280841
Mob. tālr. 22 830077
E-pasts: dentalstudio@inbox.lv
www.dentalstudio.lv

Zobārstniecība un mutes higiēna, bērnu zobārstniecība, balināšana, lāzerbalināšana, protezēšana, implantoloģija, estētiskā zobārstniecība, ķirurģija.



Dr. Butkēvičas zobārstniecības prakse
Rīga, Dzirnau 45/47-2.st., LV 1010
Tālr. 67 242470
www.alenabutkevica.com

Mēs sniedzam vairāk nekā tehnisku kvalitāti.
Pacienti vienmēr atgūst smaidu!



Insla, SIA, zobārstniecība
Jūrmala, Raiņa 50, LV 2011
Tālr. 67 740026
www.insla.lv

Mūsdienīgas izmeklēšanas metodes un ārstniecības iekārtas. Darbā pārbaudīti materiāli. Sertificēti zobārsti. Apkalpojam visu apdrošināšanas kompāniju polises. Strādājam ar bērniem un pieaugušiem. Latviešu, angļu un krievu valoda. Piedāvājam arī solārijus, kosmētiķi, zemūdens masāžu.



Jūrmalas zobārstniecība
Jūrmala, Vienības prospekts 19/21, LV 2010
Mob. tālr. 22 004479
Mārupes zobārstniecība
Mārupes n., Mārupe, Mazā Spulgu 2, LV 2167
Mob. tālr. 29 364457
labizobi@gmail.com, www.labizobi.lv

Darba laiks: pēc iepriekšēja pieraksta
Mūsdienīgi un moderni zobārstniecības kabineti, kuru aprīkojumā ir tikai pasaules top ražotāju iekārtas un tiek izmantoti visaugstākās klases materiāli. Jūs apkalpos augstas kvalifikācijas un nozarē atzīti ārsti, kuri stažējušies citu valstu klīnikās.



Zobārstniecība / mutes veselība



**Perlādents, SIA,
Zobārstniecības kabinets**
Jūrmala, Raiņa 87, LV 2016
Tālr. 67 731580
Mob. tālr. 29 557628
E-pasts: perladent@inbox.lv
www.perladents.lv

Zobārstniecības klinika "Perlādents" piedāvā zobu ārstēšanu un protezēšanu mūsdienu līmenī. Mūsu klinika ir aprīkota ar vadošo firmu iekārtām. Pie mums strādā augstas kvalifikācijas speciālisti, par kuru kompetenci Jums nav jāšaubās.

Ramonas Liepiņas privātprakse, SIA
Rīga, Upes 9, LV 1013
Tālr. 67 501515, 29 263689
E-pasts: margarita.kreicere@inbox.lv

Vispārējā zobārstniecība, estētiskā zobārstniecība, protezēšana, implantī, zobu higiēna, ortodontija.



Rīgas zobārstniecība, SIA
Rīga, Blaumaņa 17, LV 1011
Tālr. 67 283851, 25 417417
E-pasts: info@rigaszobarsti.lv
www.rigaszobarsti.lv
Darba laiks: P.-Pt. 8.00 - 20.00

Zobu ārstēšana, protezēšana, higiēna, sejas žokļa ķirurģija, implantācija, apdrošināšana



Šmitu zobārstniecība, SIA
Ogres n., Ogre, Priežu 9, LV 5001
Tālr. 650 22550
Mob. tālr. 29 437674
E-pasts: inga28282@inbox.lv

Arke, SIA

Rīga, Ģertrūdes 67a, LV 1011
Tālr. 67 244424
kronbergs@apollo.lv

Dolero, SIA

Ogres n., Ogre, Druvas 8-2.st., LV 5001
Tālr. 650 71009

Zobārsts, higiēnists

**SIA "Dr. Sandras Ratnieces
zobārstniecības prakse"**

Rīga, Brīvības gatve 300, LV 1006
Tālr. 67 554851
E-pasts: sandraratniece@gmail.com

Zobārstniecība, zobu ārstēšana, zobu higiēna, protezēšana, ķirurģija, zobu estētika.

Griščenko S. zobārstniecības prakse

Ciblas n., Ciblas p., Felicianova, LV 5709
Rēzekne, Latgales 87, LV 4601

Tālr. 657 29020
Mob. tālr. 29 473764



Zobārstniecība / mutes veselība

Ingadent, SIA

Cēsu n., Cēsis, Valņu 11-7, 2.st., LV 4101
Tālr. 641 24964
E-pasts: info@ingadent.lv

**MedLine, SIA,
zobārstniecības kabinets**

Rīga, Mārupes 1a-2, LV 1002
Mob. tālr. 25 706160, 27 119046
E-pasts: MedLine@gmx.com

**Salkazanovas I.
zobārstniecības prakse**

Jelgava, Raiņa 7, LV 3001
Mob. tālr. 26 563656

Pieņem pēc pieraksta

Sandras Viļumsones privātprakse, SIA

Valmiera, Smilšu 2, LV 4201
Tālr. 642 23883
E-pasts: vilumsonesandra@inbox.lv

**Stoma, SIA,
Zobārstniecības kabinets**

Jelgava, Rīgas 20c, LV 3002
Tālr. 630 80807

Jelgava, Lielā 19, LV 3002
Tālr. 630 82825
Pēc pieraksta

**Sandras Buiķes
zobārstniecības kabinets,
SIA Stomatologs**

Rīga, Mārupes 1a, LV 1002
Mob. tālr. 26 441628

Šmites L. zobārstniecības prakse

Lielvārdes n., Lielvārde, Raiņa 5, LV 5070
Tālr. 650 55091
E-pasts: dr.liga.smite@gmail.com

**Tjarve, SIA,
Zobārstniecības kabinets**

Salaspils n., Salaspils, Lauku 8, LV 2121
Mob. tālr. 27 545323
E-pasts: inese.tjarve@gmail.com

Zobu ārstēšana, protezēšana, raušana.
Zobu kanālu ārstēšana. Bērnu zobārsts.
Strādā pēc pieraksta.

Aidenzones M. ārsta prakse zobārstniecībā

Jelgava, K.Barona 17, LV 3001

Tālr. 630 25539, 29 412407

Alidents, SIA, Zobārstniecības kabinets

Daugavpils, Saules 47, LV 5401

Tālr. 654 21479, 29 548236

AZP, SIA

Madonas n., Madona, Rīgas 6, LV 4801

Tālr. 26 529452

D00, SIA, Zobārstniecības kabinets

Aizkraukle, Bērzu 5, LV 5101

Tālr. 651 22689, 26 377986

Dr. Rubules K. zobārstniecības privātprakse

Jelgava, Pētera 1, LV 3001

Tālr. 630 80756

Šlegelmilhas un Trepšas zobārstu prakse, SIA

Jelgava, Dambja 10, LV 3001

Tālr. 630 11733

Šmites Ingūnas zobārstniecības prakse

Salacgrīvas n., Salacgrīva, Pērnavas 52-2, LV 4033

Tālr. 640 71800



Homeopātija

-Heel 
Healthcare designed by nature

Pasaules līderis
kompleksajā homeopātijā

Vai Jums ir zināms, ka 70 – 80% visu veselības problēmu var atrisināt ar homeopātijas palīdzību? Bet par to, ka arvien lielāks cilvēku skaits izmanto saudzīgo naturopātisko medicīnu? Īpaši tas skar vecākus, kuri grib saviem bērniem pašu labāko: 82% vecāku izvēlas dažādas dziedniecības un homeopātijas metodes maksimāli saudzējošakai bērnu slimību terapijai. Ir vispārzināms, ka homeopātisko līdzekļu panesamība ir labāka nekā „parastās” medicīnas līdzekļiem, nav smagu blakusefektu un ir diezgan efektīvi.

www.heel.lv
www.musdienuhomeopatija.lv
Konsultanti Latvijā 29 674365

Traumeel® S

Ziede ārigai lietošanai

- Dažādas lokalizācijas un ģenēzes iekaisīgi un eksudatīvi procesi
- Traumas un atlieku parādības pēc traumām
- Tendovaginīts un bursīts
- Pavājināta audu defektu reģenerācija
- Sastiepums, sasitums, hematoma



Devas un lietošana

Uzziest bojātai vietai un ierīvēt no rīta un vakarā,
vai biežāk, ja tas nepieciešams;
apziesto vietu (nobražtas brūces) var apsaitēt.
Traumeel®S ziedi nelietot uz plašas ķermeņa virsmas.

Droši

Inovatīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai



Viburcol®

Mūsdienīga homeopātiska alternatīva



→ Lietojams jau no zīdaiņa vecuma

→ Nav blakņu



Droši

Inovatīvi

Oculoheel®

Homeopātiski acu pilieni

- Iekaisīgas acu slimības
- Pārpūlētas, kairinātas vai asarojošas acis
- Laba panesamība
- Droši kontaktlēcu lietotājiem
- Var lietot ilgstoši
- Bez riska



Devas un lietošana
Parasti iepilina pa 1 pilienam
slimajā acī 3 reizes dienā.

Naturāli

Efektīvi

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai



Homeopātija

**Homeopātes Daces Gaiļes privātprakse**

Rīga, K. Barona 64-12, LV 1011

Mob. tālr. 29 166377

E-pasts: drdacegaile@inbox.lv

www.homeopatedacegaile.lv

**HOMEOPĀTE
ANNA KĀLKE****SIA "Homeopātijas un
akupunktūras centrs"**

Rīga, Lāčplēša 38, 1. stāvs, 112. kab., LV 1011

Mob. tālr. 29 172223

Homeopātija, psihokinezioloģija, stresa
diagnostika un terapija, cēloņu diagnostika,
akupunktūra.**Homeopātiskā aptieka**

Rīga, Skolas 14, LV 1010

Tālr. 67 240095, fakss 67 240096

Rīga, Bīķernieku 12, LV 1039

Tālr./fakss 67 542228

E-pasts: haptieka@gmail.com

www.homeopatiskaaptieka.lv

Homeopātiskie medikamenti, izgatavošana
Facebook.com/Homeopātiskā-aptieka**Naumovs Pāvels, ārsta
otorinolaringologa un homeopāta prakse**

Rīga, Kaivas 50 k. 5-70

(ārdurvju kods #7905), LV 1021

Tālr. 67 339337, 29 245544

Facebook.com/pavels.naumovs

E-pasts: pavelnau@gmail.com

Homeopātija.

Ausu, kakla un deguna slimības

**Ingrīdas Stūres
ĀRSTA PRAKSE****Stūre Ingrīda, ārsta prakse
homeopātijā, pulmonoloģijā**

Stopiņu n., Ulbroka, Institūta 20, LV 2130

Mob. tālr. 26 443914, 28 671787

www.homeopate.lv



Uzglabā iegādātās zāles atbilstoši norādēm uz **zāļu iepakojuma un lietošanas instrukcijā**

Nenovieto zāles tiešos saules staros vai blakus ierīcēm, kas darbojoties rada siltumu (piemēram, ledusskapis). Temperatūras ietekmē var mazināties zāļu iedarbība, palielināties blakusparādību rašanās risks

Neskaidrību un šaubu gadījumā konsultējies ar **ārstu vai farmaceitu**



Ja neesi pārliecināts, ka uzglabā zāles pareizi, tās **noteikti nedrīkst lietot**



Ja zāļu lietošanas instrukcijā nav norādīti īpaši nosacījumi, tās drīkst uzglabāt tādās klimatiskajās apstākļos, kas **raksturīgi konkrētai klimatiskajai joslai**

Novieto zāles **atbilstošā vietā,** ja tās saskaņā ar lietošanas instrukciju jāuzglabā **noteiktā temperatūrā,** piemēram, no +2°C līdz +8°C vai līdz +25°C

Medikamentu tirdzniecība, aptiekas

BENU Aptieka

Aptieku adreses Rīgā	Tālruna numurs	Darbdienās	Sestdienās	Svētdienās
Dzirnavu iela 43, Rīga, LV-1010	67289478	8-20	9-17	slēgts
A.Dombrovska iela 23, Rīga, LV-1015	67353817	8-21	9-20	9-20
Zolitūdes iela 34, Rīga, LV-1029	67407324	9-21	10-18	10-18
Dzelzavas iela 78, Rīga, LV-1082	67802725	8-21	9-20	9-20
Ieriķu iela 3, Rīga, LV-1084	67817357	10-21	10-21	10-21
Pulkveža Brieža iela 33A, Rīga, LV-1045	67338673	8-22	9-22	9-22
Marijas iela 16, Rīga, LV-1011	67282539	8-20	9-17	slēgts
Vienības gatve 95, Rīga, LV-1058	67606720	9-21	9-21	9-21
Ūnijas iela 52/1, Rīga, LV-1084	67564335	8-19	8-14	slēgts
Lielirbes iela 29, Rīga, LV-1046	67807241	9-22	9-22	9-22
Audēju iela 16, Rīga, LV-1050	67018059	8-21	8-21	8-21
Skolas iela 30, Rīga, LV-1010	67842240	8-20	9-17	slēgts
Slokas iela 161, Rīga, LV-1067	67441449	9-20	10-20	10-17
Lokomotīves iela 68, Rīga, LV-1057	67803250	8-20	9-18	9-18
Brīvības gatve 372, Rīga, LV-1006	67076468	10-22	10-22	10-22
Brīvības iela 38-1, Rīga, LV-1050	67289761	8-20	9-18	slēgts
Āzenes iela 5, Rīga, LV-1048	67808895	10-22	10-22	10-22
Tallinas iela 57b, Rīga, LV-1012	67314211		diennakts	
A. Dombrovska iela 30, Rīga, LV-1015	67353467	9-19	9-17	slēgts
Ģertrūdes iela 54, Rīga, LV-1011	67282431	8-20	9-17	slēgts
Pērnavas iela 10-93, Rīga, LV-1012	67506429	9-20	9-16	slēgts
Rencēnu iela 1, Rīga, LV-1073	67139954	10-21	10-21	10-21
Kleistu iela 24, Rīga, LV-1067	67067933	9-17	slēgts	slēgts
Uzvaras bulvāris 5-68, Rīga, LV-1013	67371214	8:30-20	9-17	slēgts
Stirnu iela 39, Rīga, LV-1084	67597438	8-20	9-17	9-17
A. Čaka iela 49-50, Rīga, LV-1011	67272839	8-20	9-16	slēgts
Ropažu iela 61, Rīga, LV-1006	67541554	8-22	8-22	8-22
Lāčplēša iela 38, Rīga, LV-1011	67243014	8-20	slēgts	slēgts
Nometņu iela 9, Rīga, LV-1048	67614704	8-20	9-17	slēgts
Katrīnas dambis 3, Rīga, LV-1045	67381349	8-20	9-18	slēgts
Maskavas iela 185, Rīga, LV-1019	67113408	8-19	9-17	slēgts

Zīmols BENU piedāvā bagātīgu klāstu ar vitamīniem, minerālvielām un uztura bagātinātājiem.



Uztura bagātinātājs! Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

www.benu.lv

Pasargā sevi, iegādājoties zāles internetā un ārvalstīs!

Medikamenti ir augsta riska produkts, un zāļu lietošana ir process, pret kuru jāizturas atbildīgi. Ja esi nolēmis iegādāties zāles internetā vai ārvalstīs, ievēro piesardzību un ņem vērā vairākus svarīgus nosacījumus.

Par viltotām zālēm uzskatāmi medikamenti, kam ir viltots iepakojums, marķējums vai citi dokumenti, medikamenti, kam ir nepareizs sastāvs, viltots nosaukums vai zīmols, kā arī medikamenti, kas nav iegūti legāli, proti, tiem ir nelicencēts piegādātājs, tirdzniecības vieta vai zāles ir zagtas. Viltotu zāļu lietošana ir ārkārtīgi bīstama – tā var izraisīt nepareizu ārstēšanu vai pat nāvi.

Riski, iegādājoties zāles internetā

Latvijā internetā var iegādāties bezrecepšu zāles tikai licencētās interneta aptiekās. Zāļu valsts aģentūra (ZVA) atgādina, ka, pērkot zāles internetā no cita tirgotāja, pastāv liels zāļu viltojumu iegādes risks. Tādēļ ZVA aicina iedzīvotājus iegādāties zāles tikai licencētās aptiekās un vērš uzmanību, ka Eiropas Savienībā un Eiropas Ekonomikas zonas valstīs ir ieviests vienots logotips aptiekām, kas piedāvā iedzīvotājiem iegādāties zāles internetā. Vienoto logotipu veido četras krāsu joslas (pelēka un trīs nokrāsu zaļās krāsas), zem kurām ir tās valsts karoga attēls, kurā interneta aptieka ir reģistrēta, un teksts "Spiediet šeit, lai pārbaudītu, vai šī tīmekļa vietne darbojas likumīgi". Klikšķinot uz logotipa aptiekas tīmekļa vietnē, pacienti tiek novirzīti uz nacionālās zāļu aģentūras Latvijā – ZVA, tiešsaistes reģistru, kurā norādītas visas valstī likumīgi strādājošās interneta aptiekas.

Iespēja iegādāties Latvijā neregistrētās zāles

Ja pacients vērsas aptiekā ar recepti zālēm, kuras nav iekļautas Latvijas zāļu reģistrā (neregistrētas zāles) vai dažādu iemeslu dēļ netiek izplatītas Latvijā, kā arī gadījumos, kad reģistrā iekļautās zāles ārstniecības nodrošināšanai konkrētam pacientam izmantot nevar, aptiekai ir tiesības sagādāt šīs neregistrētās zāles. Tās drīkst ievest no drošām lieltirgotavām tikai mūsu valstī likumīgi

strādājoša zāļu lieltirgotava, pamatojoties uz ZVA izsniegtu atļauju. Tādējādi ir iespējama konkrētu zāļu izsekojamība, piegādes ķēdes dalībniekiem uzņemoties atbildību par piegādāto zāļu kvalitāti, un pacienti tiek pasargāti no nekvalitatīvu vai viltotu zāļu iegādes riska, kas var apdraudēt veselību un pat dzīvību. Savukārt, ja zāles ir reģistrētas Eiropas centralizētajā reģistrācijas procedūrā, to reģistrācija ir spēkā visās Eiropas Savienības dalībvalstīs, un tās ir iekļautas Latvijas zāļu reģistrā.

Zāļu uzglabāšanas nosacījumi

Tā kā zāles ir paaugstināta riska produkts, zāļu uzglabāšanā vienmēr jāievēro īpaši nosacījumi, kas ir norādīti zāļu lietošanas instrukcijā. Tie ietver noteiktu temperatūras režīmu pirms vai pēc zāļu iepakojuma atvēršanas. Dažkārt var būt norādes attiecībā uz gaismas iedarbību, mitrumu u.c. aspektiem. Kas attiecas uz zāļu sūtīšanu pa pastu, saskaņā ar spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem persona, kura nosūta zāles, iesniedz pasta pakalpojumu sniedzējam instrukciju par zāļu nosūtīšanas nosacījumiem, piemēram, īpaša temperatūras režīma nodrošināšanu un noslēdz līgumu ar pasta pakalpojumu sniedzēju par instrukcijas izpildes nodrošināšanu. Vēršam uzmanību, ka fiziskai personai nav atļauts saņemt pasta sūtījumā zāles no trešās valsts. Citi nosacījumi zāļu ieviešanai un saņemšanai pa pastu personīgai lietošanai ir norādīti zāļu izplatīšanas un kvalitātes kontroles kārtībā.

Zāļu iegāde ārvalstīs ar Latvijas recepti

Pērkot zāles Eiropas Savienībā, ir noteikts vienots receptē iekļautās informācijas apmērs, un jebkurā ES valstī aptiekai ir pienākums izsniegt zāles pret Latvijā izdotu recepti. Tāpat ES valstīs ir vienoti drošības standarti zāļu izplatīšanas ķēdē. Savukārt ārpus ES esošām valstīm (trešajām valstīm) nav pienākums atzīt Latvijā izrakstītu recepti, tāpat ārstam trešajās valstīs būs apgrūtināti noteikt pareizāko ārstēšanas metodi un izrakstīt recepti, ja ārstam nav pieejama sprotoma, pilnīga pacienta slimības vēsture. Šie apstākļi rada būtisku risku pareizai un drošai zāļu lietošanai.

Zāļu valsts aģentūra un medicine.lv redakcija

Medikamentu tirdzniecība, aptiekas


Ozolnieku aptieka
 Ozolnieku n., Ozolnieku p., Ozolnieki,
 Rīgas 23, LV 3018
 Tālr. 630 50213
 E-pasts: ozolnieki@aptinfo.lv

Ausekļa aptieka

Valmiera, Ausekļa 29, LV 4201
 Tālr. 642 29155
 E-pasts: gemma@apollo.lv

**Jelgavas novads:
 Ģintermuižas aptieka**

Jelgava, Filozofu 69, LV 3008
 Tālr. 630 29159, fakss 630 29155
 E-pasts: gintermuižas.apteka@inbox.lv

Lejas aptieka

Gulbenes n., Gulbene, Ābeļu 17, LV 4401
 Tālr./fakss 644 71759
 E-pasts: lejas.apteka@gmail.com

Rūjienas aptieka, SIA

Rūjienas n., Rūjiena, Rīgas 3, LV 4240
 Tālr. 642 63426

Medikamentu tirdzniecība, zāļu izgatavošana

Veselība, SIA, Aptieka

Bauskas n., Bauska, Dārza 7 k.3, LV 3901
 Tālr. 639 22067
 E-pasts: veseliba@apollo.lv

 Medikamentu tirdzniecība,
 aptiekas pakalpojumi

Galma aptieka

Jelgava, Lielā 12-1, LV 3001

Tālr. 630 21752

Jelgavas novads: Aptieka Eleja, SIA

Jelgavas n., Elejas p., Eleja, Lietuvas 42, LV 3023

Tālr. 630 61368

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet www.medicine.lv)

Stress un satraukums – kādas zāles lietot?

Esmu ļoti jūtīga, piemēram, skatoties kādu filmu vai programmu, jūtu līdzī (birst asaras), kā arī esmu tāda kā satraukta, nervoza, kaut gan it kā nekas nenotiktu, lai tam būtu iemesls. Iepriekš, jā, daudz ļoti pārdzīvots, domāju, ka arī tagad tas ir atspulgs tam. Vēl pamanīju, ka sāku ātri ēst, kaut gan laiks nespiež to darīt. Kā arī esmu ātrs cilvēks – pati par sevi, no dabas. Esmu lietojusi Nervostrong, varbūt nedaudz līdzēja, bet ne tā, lai mazinātu to savu saspringumu, aizrautību ikdienā. Man ir pāri 30, vēl plānos bērnīņš. Vadu automašīnu, tāpēc miegam zāles nederēs. Ko iesakāt?

Atbild psihoterapeite Dace Simsons, "Neirožu klīnika", SIA

Zāļu preparāti, kas veidoti uz augu bāzes – baldriāni, Nervostrong, Ashvaganh, vīgriezes utt. gan tablešu veidā, gan tēju veidā Jūsu gadījumā jālieto regulāri. Vēl vēlama regulāra fiziska slodze un relaksācijas vingrinājumu praktizēšana. Pārskatiet savu dienas režīmu – cik daudz strādājat, cik laiku veltāt sev un savai veselībai. Kritiski izpētāt, ko ēdat, dzerat, vai smēķējat un lietojat alkoholu. Visi šie faktori ietekmē mūsu pašsajūtu. Nav burvju nūjiņas veida receptes, kas vienā mirklī Jūs padarīs mierīgu un līdzsvarotu. Tomēr arī konsultācija pie psihiatra vai psihoterapeita būtu vēlama, tad var saņemt daudz konkrētāku un tieši Jums personiski piemērotu slēdzienu un ieteikumus.



Pastaiga

Ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos

Tev ir nepieciešams



APŅEMŠANĀS UN MOTIVĀCIJA



LAIKAPSTĀKĻIEM PIEMĒROTS APĢĒRBS

Tev nav nepieciešams



IEPRIEKŠĒJA FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA



SPECIFISKS APĢĒRBS VAI SPORTA INVENTĀRS



FINANŠU LĪDZEKĻI

Tikai 30 minūtes dienā 5 reizes nedēļā var Tevi padarīt veselīgāku un laimīgāku!

Regulāru pastaigu ieguvumi Tavai veselībai

Palielina muskuļu masu un spēku, kaulu izturību

Samazina stresu un spriedzi, depresijas risku

Uzlabo domāšanas, spriešanas, koncentrēšanās spējas

Samazina krūts vēža un zarnu vēža attīstības risku

Nodrošina veselīga ķermeņa svara saglabāšanu

Samazina cukura diabēta attīstības risku

Palīdz ierobežot hronisku slimību progresēšanu un attīstību

Samazina sirds un asinsvadu slimību, infarkta risku

Uzlabo līdzsvaru

Samazina demences attīstības risku



TUKUMS



JŪRMALA



OGRE

CĒSIS



VARAKĻĀNI

Sāc jau šodien!



7 km

Pieņem izaicinājumu un apņemies noiet 10 000 (~7 km) soļu dienā!

Lai to sasniegtu

- Iekļauj pastaigas savā ikdienā
- Izstaigā Veselības maršrutus
- Apvieno sēņošanas un ogošanas sezonu ar pastaigām
- Apmeklē Latvijas dabas objektus, takas, rezervātus

Uzzini vairāk par Veselības maršrutiem www.aktivadiena.lv

Veselības maršruts TUKUMĀ

vijas caur Tukuma atpūtas un sporta kompleksa parku Lauktehnika

Veselības maršruts OGRĒ

ved no Ogres Evāņģēliski luteriskās baznīcas gar Ogres upes abiem krastiem

Veselības maršruts CĒSIS

sākas pie Sociālā centra un noslēdzas Bišu ielā

Veselības maršruts JŪRMALĀ

ved pa pastaigu vietu Kauguro no Talsu šosejas (preti Kauguru tirdzniecības centram) uz Jaunķemeru pludmali

Veselības maršruts VARAKĻĀNOS

atrodas Pils parka teritorijā

Materiāls sagatavots 2015. gadā

AKTĪVA IK DIENA!



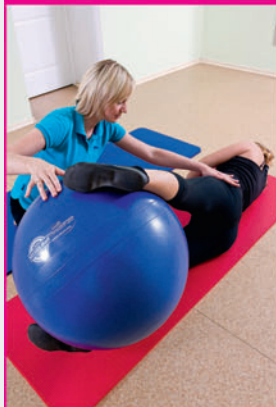
TU ESI RADĪTS KUSTĪBĀ!



Slimību profilakses un kontroles centrs



Fizioterapija



Medeors pluss, Fizioterapijas centrs

Rīga, Raiņa bulvāris 27, LV 1050

Tālrunis: **67 226062, 26 176608**

E-pasts: medeors@gmail.com

<http://fizioterapijapluss.lv>



**Profesionāla fizioterapija,
ārstnieciskā masāža,
fizikālā terapija, vakuummasāža,
ārstnieciskā vingrošana,
slinga terapija, bērnu masāža.
Sniedzam arī fizioterapeita konsultācijas.**

MEDEORS – terapija dvēselei un labsajūtai.



Veselīgas pusdienas – svarīga darbadienas sastāvdaļa

Lai tava darbadiena ritētu produktīvi, ķermeni nepieciešams „uzlādēt” ar veselīgu un sabalansētu maltīti – pusdienām. Tiesa, ikdienas steigā nereti šķiet, ka ieturēt pusdienas nav laika, un tu izlīdzies ar kādu našķi vai izlaid ēdienreizi pavisam. Tomēr šādi tu ne tikai kaitēsi savai veselībai, bet laika gaitā iedzīvosies liekos kilogramos.

Izvairies no našķiem

Čipsi, gāzēts dzēriens, šokolādes batoniņš vai smalkmaizīte var šķist pietiekami ātra un vienkārša izvēle brīžos, kad trūkst laika – uzkodas ļauj uz mirkli nomākt apetīti un rada maldīgu priekšstatu, ka esi paēdis. Tomēr šāda ēdienreize nesniegs tev vajadzīgās uzturvielas, turklāt tu uzņemi virkni kaitīgu vielu un ievērojami daudzumu cukura, kas uz vairākām stundām nomāks tavu imūnsistēmu un izraisīs pastiprinātu nogurumu atlikušajā dienas daļā.

Pētījumi apliecina, ka, pastāvīgi uzņemot produktus, kuru sastāvā ir pievienotais cukurs, būtiski palielinās sirds un asinsvadu slimību risks, attīstās aptaukošanās un cukura diabēts un paaugstinās asinsspiediens un holesterīna līmenis.

Neēd pie darbagalda

Ieturot maltīti un vienlaikus veicot darba pienākumus, tu nespēj koncentrēties uz ēšanu, tādējādi laikus nepiefiksējot sāta sajūtu un

nereti apēdot pārāk daudz. Tāpat šādi tu radīsi organismam papildu stresu, kas veicina gremošanas traucējumus un citas veselības problēmas. Turklāt, ēdot pie darbagalda, tu biežāk izvēlies kādu našķi vai citu viegli apēdamu produktu, kas nesniegs tev nepieciešamos vitamīnus un minerālvielas.

Uzņem šķidrumu

Pat neliela dehidrācija veicina nogurumu un koncentrēšanās grūtības. Turklāt slāpes iespējams maldīgi uzskatīt par izsalkumu, kā rezultātā tu uzņemi vairāk pārtikas nekā vajadzīgs. Vienmēr turi pa rokai ūdensglāzi un reizi pusstundā izdzer dažus lielus malkus.

Nodrošies ar veselīgām uzkodām

Brīžos, kad klāt ir teju nepārvarams izsalkums, izvēlies veselīgu alternatīvu. Neliela uzkoda tev sniegs enerģiju un ļaus pilnvērtīgi darboties līdz nākamajai ēdienreizei. Izvēlies valriekstus vai mandeļus, grieku jogurtu, ābolu, bumbieri vai apelsīnu, gabaliņu melnās šokolādes, burkānus vai kādu citu mazkaloriju našķi.

Nem maltīti līdzi

Pats drošākais un veselīgākais pusdienu piedāvājums ir maltīte, ko esi gatavojis pats. Tu skaidri zināsi, kādi produkti izmantoti ēdiena gatavošanai, cik cukura vai sāls pievienots, un varēsi būt drošs, ka pēc ēdienreizes jutīsies paēdis un gatavs turpināt darbu. Pagatavo papildu porciju vakariņās, kombinē pāri palikušo ēdienu vai izvēlies ko viegli un ātri pagatavojamu, ko uztaisīt pirms darba.



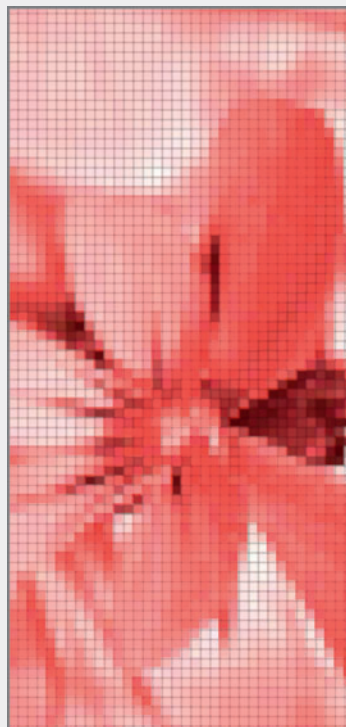
Profesionāli
par Tavu veselību

medicine.lv
LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: redakcija@medicine.lv



Fizioterapija



Nosaukums

SIA "ARHO MEDICĪNAS SERVISS"

Adrese

Rīga, Bruņinieku 28-7
Rīga, Blaumaņa 11/13-14, 5. stāvs

Tālrunis

67 186055, 66 047155

Mobilais tālrunis

22 025797, 26 410810

E-pasts

arhomedserviss@apollo.lv

Internets

www.arhomed.lv

Darbības apraksts

Fizioterapija

Slinga terapija, teipošana
Ārstnieciskā masāža, vingrošana
Bobata terapija
Neiroloģija
Ārstnieciskā pēdu aprūpe
Uztura speciālista konsultācija

Jelgavas poliklīnika, SIA

Jelgava, Sudrabu Edžus 10, LV 3001

Tālr. 630 22101, 630 84500

Fakss 630 23129

Mob. tālr. 26 649911

E-pasts: jp@jelgavaspoliklinika.lv

www.jelgavaspoliklinika.lv

Speciālisti, ģimenes ārsti, diagnostika.

Lielākā medicīnas aprūpes iestāde
Zemgales reģionā, kas sniedz valsts
apmaksātus veselības aprūpes
pakalpojumus, kā arī maksas pakalpojumus.Marijas Svikles
fizioterapeites
privātprakse

Marijas Svikles

fizioterapeites privātprakse

Jūrmala, Jomas 28, k.2, LV 2015

Mob. tālr. 25 977787

E-pasts: marija.svikle@gmail.com

Piedāvāju fizioterapeita konsultācijas,
individuālo ārstniecisko vingrošanu.

Surdovest, SIA

Rīga, Ieriķu 20-2.st., LV 1084

Tālr. 67 563328

E-pasts: surdovest@gmail.com

Jelgava, Zemgales prospekts 5-29, LV 3001

Tālr. 630 22856

Jākobsones Māras masāžas privātprakse

Liepāja, Kuršu 32-4.st., LV 3401

Tālr. 29 152706



Tauki uzturā

Tauki ir viena no trijām uzturvielām, tie ir nozīmīga uztura sastāvdaļa



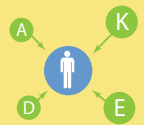
nepieciešami smadzeņu normālai attīstībai un darbībai



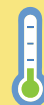
iesaistīti brūču dzīšanas procesos un imūnreakciju veidošanā



apgādā organismu ar enerģiju, nepieciešami hormonu sintēzē



nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E, K) uzsūkšanos organismā



uztur ķermeņa temperatūru

Tauki satur taukskābes dažādās kombinācijās



Tauki, kas satur lielu daļu nepiesātinātās taukskābes, istabas temperatūrā ir šķidri



Tauki, kas satur lielu daļu piesātinātās taukskābes, istabas temperatūrā ir cieti un tiem ir augstāka kušanas temperatūra

LABIE TAUKI

MONONEPIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI

- + "labā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- sirds un asinsvadu slimību risku



mandeļes, lazdu rieksti, valrieksti



olīveļļa, rapšu eļļa



avokado

POLINEPIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI (omega-3 un omega-6)

- "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- sirds slimību, insulta un 2.tipa cukura diabēta risku



sardines, skumbriņas, reņģes, laši



kukurūzas eļļa, saulespuķu eļļa, kviešu dīgstu eļļa



valrieksti, saulespuķu sēklas, linsēklas



olas

Omega-3 un omega-6 taukskābes organismā neveidojas - tās jāuzņem ar uzturu

SLIKTIE TAUKI

jeb potenciāli kaitīgie tauki

PIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI

- + "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- + sirds un asinsvadu slimību risku



trekna gaļa



trekni piena produkti



palmu, kokosriekstu eļļa

TRANS TAUKSKĀBES

- + "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- "labā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- + sirds un asinsvadu, kā arī citu slimību risku

DABĪGI



nelielos daudzumos sastopamas atgremotāju dzīvnieku gaļā un piena produktos

MĀKSLĪGI RODAS



rūpnieciski hidrogenējot vai daļēji hidrogenējot augu eļļas

VAR SATURĒT



cepumi, bulciņas, kūkas, biezpiena sierini, saldējums

IETEIKUMI



Ēdiena pagatavošanā dzīvnieku tauku vietā izvēlies augu eļļas



Vismaz 2 reizes nedēļā uzturā lieto trekna zivis



Izvēlies liesu gaļu (redzamos taukus atdali), kā arī izvēlies piena produktus ar samazinātu tauku saturu



Ierobežo rūpnieciski ražotu pārtikas produktu lietošanu uzturā (saldētas picas, cepumi, kūkas)



Pievērs uzmanību pārtikas, produktu marķējumam norāde "daļēji hidrogenēti augu tauki" liecina, ka produkts satur trans taukskābes



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materials sagatavots 2016. gadā



Joga

Ambika Yoga

Yoga and Meditation Classes with Ambika

Ambika Yoga, jogas studija
Rīga, F. Sadovņikova 20, LV 1003
Mob. tālr. 29 828735
E-pasts: ambika@ambika-yoga.com
www.ambika-yoga.com

Jogas un meditācijas nodarbības pie Ambikas. Jogas nodarbības netālu no Rīgas centra. Joga iesācējiem, Jogas studija, Ajengāra joga, Hahta joga, Joga-nidra, meditācija, cigun, gongi, partneru joga, pāru joga, akro-joga, joga grūtniecēm, vingrošana grūtniecēm, jogas semināri, svētceļojumi uz Indiju.

Rehabilitācija



Nosaukums
ATIPIŠKĀS PROTEZĒŠANAS LABORATORIJA, SIA

Adrese
Rīga, Liepājas 3, LV 1002

Tālrunis
67 676111

Mobilais tālrunis
29 217903

E-pasts
bionika@zb.lv

Internets
www.apl-bionica.lv

Darbības apraksts

Reciprokālas ortožu sistēmas un kompleksi mājas rehabilitācijai pieaugušajiem un bērniem ar paraplegiju, multiplo sklerozi, bēmu cerebrālo trieku, spina bifidu, artrogripozi, traumatiskiem vai iedzimtiem CNS bojājumiem, miopātijām un spinālām saslimšanām, sekām pēc krūšu un jostas skriemeļu lūzuma un citiem gaitas un kustību traucējumiem.



Elmāra Orleja Privātpakse

Rīga, Elizabetes 75-1.st., 32.kab., LV 1050
Mob. tālr. 29 478396

Tālr. 67 217024
E-pasts indra.orleja@inbox.lv

Ekspertu atbildes (visas ekspertu atbildes skatiet www.medicine.lv)**Ko darīt, lai mazinātu sprandas, muguras un locītavu sāpes?**

Man sāp spranda, mugura, roku un kāju locītavas. Tagad lietoju D vitamīnu, kalciju un magniju. Taisīju asins analīzes, tur uzrādīja D vitamīna trūkumu. Sāpes man stipri traucē, jo nevaru nostāvēt un arī nosēdēt, līdz ar to nevaru strādāt. Ko vēl varu darīt, lai sāpes mazinātu?

Atbild neiroloģe-osteoreflsoterapeite Elīna Malkiela, "Sanare KRC Jaunķemeri", SIA

Ļoti bieži sāpes var būt saistītas arī ar mazkustīgu dzīvesveidu. Rekomendējama regulāra fizioterapija, peldēšana. Ja sāpju sindroms saglabājas, nepieciešama ārsta konsultācija – neirologs vai reimatologs, lai lemtu par nepieciešamajiem izmeklējumiem un laboratorām analizēm.



Sāls

NaCl

40% 60%

Nātrijs ir cilvēka organismam nepieciešama minerālviela, kas uztur pastāvīgu osmotisko spiedienu un normalizē ūdens maiņu organismā.

Tomēr ievēro - tas jāuzņem ar mēru!

Pieaugušām cilvēkiem
ieteicams dienā
uzņemt ne vairāk kā

5 g

=



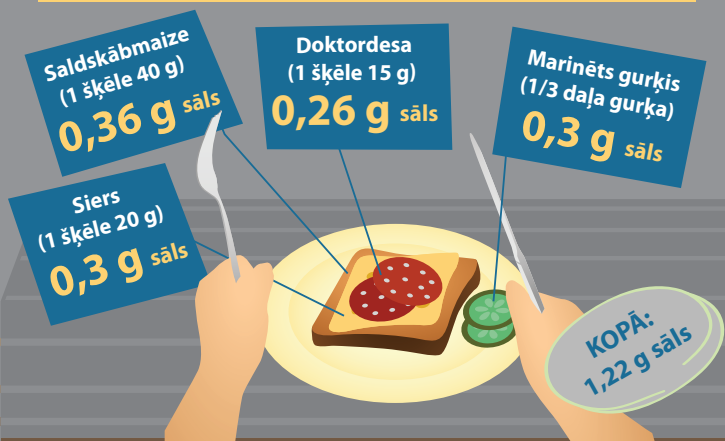
(ieskaitot gan ēdiena
gatavošanas laikā pievienoto
sāli, gan sāli gatavajos
pārtikas produktos)

Pārmērīga sāls lietošana uzturā:

- ! noslogo nieras, kam jāizdala daudz sāls
- ! veicina šķidruma aizturi un tūsкас veidošanos
- ! paaugstina asinsspiedienu

Paaugstināts asinsspiediens ir galvenais sirds un asinsvadu slimību un insulta cēlonis

Tik daudz sāls Tu uzņem ar brokastīm

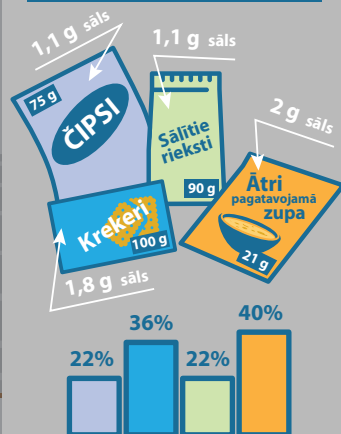


75%

ar pārtiku uzņemtais sāls tiek uzņemts ar gatavajiem pārtikas produktiem

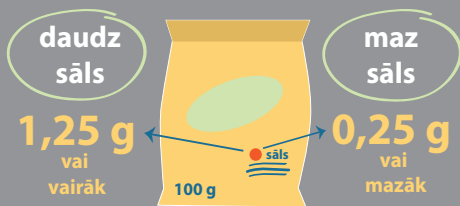


Cik daudz sāls satur sājās uzkodas?



no ieteicamās dienas devas

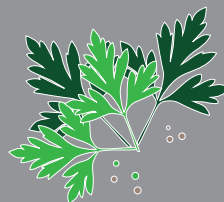
Kā samazināt sāls patēriņu?



Seko līdzīgi pārtikas produktu marķējumā norādītajam sāls daudzumam, **izvēlies produktus ar zemāku sāls saturu**



Lieto vairāk svaigus, neapstrādātus pārtikas produktus



Ēdiena pagatavošanai izmanto garšvielas, zaļumus



Ja tomēr ēdienam pievieno sāli - **izvēlies sāli ar joda piedevu**. Jods ir mikroelements, kuru Latvijas iedzīvotāji uzņem nepietiekamā daudzumā – tas nepieciešams vairogdziedzera hormonu sintēzei. **Daudz jodu satur jūras zivis.**



Slimību profilakses un kontroles centrs



Rehabilitācija



Fitosan Plus, SIA
Jelgava, Pērnavas iela 4f, LV-3004
Tālrunis: **630 11748**
E-pasts: fitosanplus@inbox.lv
www.fitosan.lv

**Valsts
apmaksāti
pakalpojumi
bērniem**



Rehabilitācija



Ergoterapija

**Uztura
specialists**

Fizioterapija



**Mākslas
terapija**

**Medicīnas
pakalpojumi**





Rehabilitācija



**KŪRORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS
"JAUNĶEMERI" –
VESELĪBA NO DABAS**

Ārstniecības iestādes kods 1300-64003
Jūrmala, Kolkas 20, LV 2012
Tālr. 67 733522, 67 733242, fakss 67 731889
E-pasts: marketing@jaunkemeri.lv
www.jaunkemeri.lv

Rehabilitācijas centrs "Jaunķemeri" piedāvā plašas rehabilitācijas iespējas, kombinējot tās ar balneoterapijas un peloīdterapijas metodēm.

REHABILITĀCIJA:

- **Plašas rehabilitācijas iespējas pacientiem ar:**
 - ✓ Neiroloģiskām saslimšanām (insulti, multiplā skleroze u.c.)
 - ✓ Mugurkaula saslimšanām
 - ✓ Locītavu problēmām
 - ✓ Kardioloģiskām saslimšanām
 - ✓ Ortopēdiskām saslimšanām (artrozes, pēc ortopēdiskām operācijām)
 - ✓ Ādas problēmām
- **Valsts finansēts dienas stacionārs pieaugušajiem (nepieciešams nosūtījums no rehabilitologa)**
- **Fizikālās medicīnas pakalpojumi bērniem**
- **Veselības veicināšanas programmas:**
 - ✓ "Sulu maģija" – programma organisma attīrīšanai un svara samazināšanai
 - ✓ Ajūrvēdas programmas

Rehabilitācijas tehnoloģijas: (fizioterapija, ergoterapija, balneoloģija – ūdens dziedniecība, peloīdterapija – dūņu aplikācijas, dūņu-sērūdeņraža vannas, fizikālā terapija, uztura terapija, reitterapija, logopēds, psihologs u.c.)

POLIKLĪNIKA:

Iespēja saņemt maksas un valsts finansētas speciālistu konsultācijas, diagnostikas iespējas (analīzes, rentgenoloģiskie izmeklējumi, ultrasonogrāfija (vēdera dobuma, mazā iegurņa orgānu, vairogdziedzera, locītavu, galvas un kakla asinsvadu, kāju artēriju izmeklēšana), sirds funkcionālie izmeklējumi (EKG, veloergometrija, ehokardiogrāfija), podometrija

FITNESĀ CENTRS:

- Trenažieru zāle
- Fitnesa nodarbības
- Relaksācijai: baseins ar kaskādi, pirts komplekss, ajūrvēdas procedūras, hidromasāžas kapsula, sāls terapija



Skaistumkopšanas saloni



SKAISTUMA
UN VESELĪBAS
SALONS

AC Esthetics



Rīga, Mūkusalas 73, LV 1004
Mob. tālr. 26 617817, 26 535893

www.cesthetics.lv



- Sejas un ķermeņa procedūras
- Figura Line – limfas stimulācijas masāža organisma attīrīšanai
- Ķermeņa procedūras
- Sejas procedūras





Skaistumkopšanas saloni

Amare la Vita

SKAISTUMA, VESELĪBAS UN HARMONIJAS CENTRS

Garra Rufa SPA

Masāžas

Fito ciedru muca

Dāmu, kungu frizētava

Manikīrs, pedikīrs

Kosmetologs

Solārijs

Rīga, Brīvības 144, LV 1012

Mob. tālr. 22 449550

www.amarelavita.lv





Skaistumkopšanas saloni



Rīga, Ģertrūdes 9, LV 1010, mob. tālr. **25 644438**



Rīgas centrā durvis vērīs pilnizmēra BABOR Beauty Spa skaistuma institūts, kas piedāvā izbaudīt izmeklētas ādas kopšanas procedūras gan sievietēm, gan arī vīriešiem, kuri spēj novērtēt augstvērtīgus kosmētikas produktus, profesionālu un individuālu attieksmi, kā arī patiesi efektīvu rezultātu visiem ādas tipiem!

Par BABOR

BABOR ir ekskluzīvs vācu ādas kopšanas zīmols, ko 1956. gadā dibinājis slavenais bioķīmiķis – doktors Mihaels Babors (Dr. Michael Babor).

BABOR ir tirgus līderis profesionālās kosmētikas ražošanā Vācijā. Visi kopšanas līdzekļi atbilst visaugstākajām prasībām iedarbības un panesamības ziņā, jo katrs BABOR produkts tiek pakļauts rūpīgai kvalitātes kontrolei. BABOR ādas kopšanas līdzekļu sastāvā ietvertas augstas koncentrācijas aktīvās sastāvdaļas, kas būtiski uzlabo ādas izskatu. Nesatur parabenus, minerāleļļas, PEG (polietilēnglikolu), sintētiskas silikona piedevas, dzīvnieku izcelsmes produktus.

BABOR izveidojuši **Pētniecības un inovāciju centru**, kurā atzīti zinātnieki dabas noslēpumus pārveido dabīgos, augsto tehnoloģiju līdzekļos.



Babor piedāvā dažādas procedūras un kosmētiskās metodes, kas Jūsu ādai dos intensīvu mitrināšanu, elastību, un saglabās svaigu un veselīgu izskatu. Būtiski, ka visas BABOR Beauty Spa procedūras profesionālu un īpaši apmācītu kosmetologu vadībā tiek pielāgotas klientu individuālajām vēlmēm un vajadzībām, turklāt procedūrās izmantotos produktus salonā ir iespējams iegādāties arī atsevišķi.

Pirms un pēc Operācijas

Jūs esat nolēmis ķerties pie plastiskās operācijas? Lai sagatavotu ādu pirms un palīdzētu tai atveseļot jaunas šūnas pēc operācijas, mēs esam sagatavojuši vairākas procedūras ar DR. Babor līnijām: **Reģenerācija pirms vai pēc operācijas un atsvaidzinoša kopšana 55 EUR.**

Mikro Celulārais Kristālu pīlings jeb mikrodermabrazija

Īpašs jaunums Latvijas auditorijai – šī inovatīvā sejas pīlinga terapija noņem atmirušās šūnas ar alumīnija oksīdu kristāliem, tādējādi paātrinot ādas reģenerācijas procesu un aizstājot atmirušās ādas šūnas ar jaunām.

BABOR Beauty Spa piedāvā:

- Sejas procedūras 37-105 EUR
- Ķermeņa procedūras 35-190 EUR
- DR Babor Ķīmisko pīlingu - 55 EUR
- Mikrodermabraziju 80-115 EUR
- Ultraskaņu 37-105 EUR
- Manikīru un pedikīru 20-42 EUR
- Vizāžista pakalpojumus 17-45 EUR
- Masāžas 35-75 EUR





Skaistumkopšanas saloni



Rīga, Tallinas 1 (ieeja no Miera ielas puses), LV 1001
 Mob. tālr. 27 654948
 E-pasts: info@torija.lv
 Facebook.com/SalonsTorija
 www.torija.lv
 Darba laiks: P.-Pt. 9-20, S. 9-18
 (pēc iepriekšēja pieraksta)

Mezoterapija bez adatām

Dermabrāzija

Vakuummāsāža
 ķermenim

Mehāniskā
 limfodrenāža

Ķermeņa ietīšana
 ar kanēļa krēmu





Skaistumkopšanas saloni

UZRĀDOT ŠO REKLĀMU NO ŽURNĀLA - ATLAIDE 20%

**NEWIMAGE**

LPG LIPOMASĀŽA / LPG ENDERMOLIFTS / MEZOPORĀCIJA / MIOSTIMULĀCIJA
 DIMANTA DERMABRĀZIJA / RF LIFTINGS (SEJAS, ĶERMEŅA)
 KAVITĀCIJA / KOSMETOLOĢIJA / SPA / MASĀŽA



Mūsu salons ir aprīkots ar pasaules vadošo ražotāju jaunākajām iekārtām kosmetoloģijas un masāžu jomā. Pie mums jūs varat veikt dažādas klasiskās procedūras, izmantojot jaunākās mūsdienīgu sejas un ķermeņa kopšanas High-Tech tehnoloģijas.

Tālr.: 29 730 108, Rīga, Tallinas iela 35, info@newimage.lv
 www.newimage.lv

KAMILLI
 skaistumkopšanas salons

Kamilli, SIA, Salons
 Iecavas n., Iecava,
 Edvarta Virzas 21, LV 3913
 Tālr. 639 41314
 E-pasts: kamilli@inbox.lv
 www.kamilli.lv

Nagu kopšanas speciālisti, frizētava,
 uzacu korekcija, krāsošana, skropstu
 pieaudzēšana, vaksācija, solārijs.

**LIFESOURCE**

LifeSource, SIA
 Rīga, Krimuldas 10
 Mob. tālr. 27 326101
 www.lifesource.lv
 E-pasts: info@lifesource.lv

Dabiskās veselības atjaunošanas centrs,
 kas palīdzēs uzlabot Jūsu dzīves kvalitāti,
 atjaunos kustību brīvību, vairo enerģiju un
 dzīvesprieku.



Masāžas mākslas telpa, salons
 Rīga, Katrīnas 2, LV 1045
 Mob. tālr. 27 022886, 20 446699
 E-pasts: masaza.mmt@gmail.com,
 info@spamasaza.lv
 www.masazariga.lv, www.spamasaza.lv

Masāžas mākslas telpa – vieta, kur ļauties
 sajūtām, ko sniedz pieskāriena mākslas
 burvība – masāža. Veids, kā stiprināt veselību,
 vairo skaistumu, atbrīvo no stresa,
 papildīt ar dzīvības enerģiju ķermeni, prātu
 un dvēseli. SPA rituāli, skaistumkopšanas
 procedūras ķermenim, ajūrvēda, sauna.



Skaistumkopšanas saloni



Siluets, Skaistuma studija

Rīga, Klijānu 2e, LV 1013

Mob. tālr. 29 848108

E-pasts: studija.siluets@gmail.com

www.siluets.lv

Darba laiks: P-Pt. 9-19, S. 10-15, Sv. - brīvs

Aparātu kosmetoloģija, LPG masāža, vaksācija, RF sejas liftingings, ķīmiskais pilings.

SIA "Veselības studija"

Ventspils, Pils 16, LV 3601

Tālr. 636 26188

Mob. tālr. 29 428784

E-pasts: veselibas.studija@inbox.lv



Profesionāli par Tavu veselību

medicine.lv

LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: redakcija@medicine.lv



Asociācijas, biedrības, organizācijas

Latvijas Republikas NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS UN KATASTROFU MEDICĪNAS ASOCIĀCIJA



IR EIROPAS NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS
ASOCIĀCIJAS DALĪBORGANIZĀCIJA



Asociācijas mērķis ir veicināt Neatliekamās medicīnas specialitātes attīstību Latvijā un nodrošināt iespējami augstāku tās līmeni, rūpēties par specialitātē strādājošo prestižu un profesionālo izaugsmi.

Zvani **113** dzīvībai kritiskās situācijās:

- **bezsamaņa, krampji,**
- **nav elpošanas vai ir izteikts, pēkšņs elpas trūkums,**
- **smaga trauma,**
- **spēcīga asiņošana,**
- **pēkšņas sāpes krūtīs,**
- **stipras, pēkšņas sāpes jebkurā ķermeņa daļā,**
- **pēkšņs vienas ķermeņa puses nekustīgums, nejutīgums u.c. dzīvībai bīstamas veselības problēmas.**

Rīga, Dunties 8, LV 1013

Kā atrast, braucot no centra puses:
autobusi Nr. 11, 24; trolejbuss Nr. 3; maršruta
taksometri Nr. 200, 267. Pietura - "Ātrās palīdzības stacija"
NM asociācijas prezidente Sarmīte Villere 26 604080
viceprezidente Raita Krišjāne 29 116625
viceprezidents Juris Raudovs 29 425777
sekretāre Kristīne Ruhmane 28 647707
E-pasts: nmpkma@nmpd.gov.lv



Asociācijas, biedrības, organizācijas

Latvijas Alergologu asociācija

Rīga, F.Sadovņikova 20, LV 1003

Tālr. 67 221082, 26 476270

Biokosmētika



"Weledas veikaliņš"

Rīga, Daugavgrīvas 49 k.1, LV 1007

Tālr. 67 451855

Rīga, E. Birznieka-Upīša 20, LV 1050

Tālr. 26 456635

www.weledashop.lv; www.weleda.lv

Bio - kosmētika, eko - mazgāšanas līdzekļi,
bio - pārtika, eko higiēnas preces,
bio - kokvilna, vilna, zīds bērniem,
bio - ēteriskās eļļas

Kosmētikas veikali



Siberika

Siberika, veikalu tīkls

Tālr. 67 372856

www.siberika.lv

Strādājam visā Latvijā

Siberika – reģistrēta daudzu zīmolu dabiskās
kosmētikas un personiskās higiēnas
specializēto preču veikalu tīkls.
Dibināts 2009. gadā.

Mācību iestādes / kursi / semināri



Latvijas Universitātes
P. Stradiņa
medicīnas koledža

Latvijas Universitātes

P. Stradiņa medicīnas koledža

Vidus prospekts 38, Bulduri,
Jūrmala, LV-2010

Tālrunis: 67 752507, mob. t.: 25 448404

E-pasts: lupsk.kanceleja@gmail.com

www.psk.lu.lv

Piedāvā apgūt darba tirgū pieprasītas profesijas veselības aprūpes un sociālās labklājības jomā akreditētās studiju programmās: "Māsiņības", "Ārstniecība", "Estētiskā kosmetoloģija", "Ārstnieciskā masāža", "Biomedicīnas laborants", "Radiologa asistents", "Podoloģija", "Sociālā aprūpe", "Sociālā rehabilitācija".



Mācību iestādes / kursi / semināri



LATVIJAS UNIVERSITĀTES RĪGAS MEDICĪNAS KOLEDŽA

Piedāvājam iegūt pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību akreditētās studiju programmās MĀSZINĪBAS, ĀRSTNIECĪBA, kā arī MASĀŽA UN HIDROTERAPIJA, sekojošu kvalifikāciju ieguvei:

Ar vidējo izglītību:

- **MĀSA**
- **ĀRSTA PALĪGS**
- **MASIERIS**



Māsas ar iepriekšēju vidējo profesionālo vai pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību:

- **INTERNĀS APRŪPES MĀSA**
- **BĒRNU APRŪPES MĀSA**
- **ANESTĒZIJAS, INTENSĪVĀS UN NEATLIEKAMĀS APRŪPES MĀSA**
- **AMBULATORĀS APRŪPES MĀSA**
- **ĶIRURGISKĀS APRŪPES MĀSA**



Ārsta palīgs (feldšeris) ar iepriekšēju vidējo profesionālo vai pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību:

- **NEATLIEKAMĀS MEDICĪNAS ĀRSTA PALĪGS**
- **AMBULATORĀS APRŪPES ĀRSTA PALĪGS**



IEGUVUMI STUDĒJOT KOLEDŽĀ:

- Iespēja studēt valsts budžeta studiju vietās
- Nodrošināta prakse veselības aprūpes iestādēs
- Studiju un prakses iespējas Erasmus un citos starptautiskajos projektos
- Renovēta dienesta viesnīca
- Atrašanās RAKUS kliniku tuvumā – iespēja studijas apvienot ar darbu



Vairāk par studiju programmām un ieguvumiem studējot LU RMK uzzini:

www.rmkoledza.lu.lv sadaļā uzņemšana
vai pa tālr. **67840743, 67840749**





Pakalpojumi



Nosaukums

"ANGEL DEBESIS", SIA

Adrese

Rīga, Cēsu 11, k.3, LV 1012

Tālrunis

20 087777, 20 080000

E-pasts

angel_debesis@inbox.lv

Internets

www.angelagentura.lv

Darbības apraksts

Visa veida apbedīšanas pakalpojumi

Mirušā transportēšana, tai skaitā no ārzemēm

Dokumentu noformēšana

Visu diennakti



Sociālā aprūpe

Jūrmalas sociālās aprūpes centrs

**Jūrmalas sociālās aprūpes centrs,
aģentūra**

Jūrmala, Strēlnieku prospekts 38, LV 2015

Tālr. 67 760569

Baseinu komplekss 67 760445

E-pasts: saulstari.org@inbox.lv

Sociālās aprūpes pakalpojumi (arī uz laiku).
Aprūpe mājās. Specializētā autotransporta
pakalpojumi, konferenču zāles noma (līdz 150
cilv.), viesnīcas tipa izmitināšana, baseins,
sauna. Ēdināšanas pakalpojumi. Vasaras
nometnes bērniem. Dienas centrs personām
ar garīga rakstura veselības traucējumiem

Veselīgs uzturs



"Weledas veikaliņš"

Rīga, Daugavgrīvas 49 k.1, LV 1007

Tālr. 67 451855

Rīga, E. Birnieka-Upīša 20, LV 1050

Tālr. 26 456635

www.weledashop.lv; www.weleda.lv

Bio - kosmētika, eko - mazgāšanas līdzekļi,
bio - pārtika, eko higiēnas preces,
bio - kokvilna, vilna, zīds bērniem,
bio - ēteriskās eļļas

Veselības rokasgrāmata 2016/17

ISBN-978-9934-17-066-9

Izdevējs



INFORMĀCIJAS GRUPA

Latvijas Tālrunis

© Informācijas grupa „Latvijas Tālrunis”, 2016
Blaumaņa iela 38/40, LV 1011 Rīga, tālr. 67770711

1. vāka foto: www.shutterstock.com

Izdevējs neatbild par nepareizi sniegtu informāciju.

Grāmatas vai tās daļu pārpublicēšana un visa veida (arī elektroniska) pavairošana aizliegta.



Palīdzība cilvēkiem cienījamā vecumā

- ja nespējat tikt galā ar mājas darbiem
- ja Jums ir grūti parūpēties pašam par sevi
- ja atveseļojaties pēc smagas slimības
- ja nejutaties droši ceļā bez pavadoņa
- ja Jums nepieciešama palīdzība kādu sociālu jautājumu risināšanā

ciņpilnas vecumdienas Jums nodrošinās

Mūsu misija ir gādāt, lai Jūs nejustos vientuļi vai bezpalīdzīgi.
Mūsu rūpes – Jūsu sirdsmieram.

Rīga, Raņķa dambis 31, LV 1048
Tāl. 67 456612
Mob. tālr. 27 379888
www.majasaprue.lv




Latvijas Republikas NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS UN KATASTROFU MEDICĪNAS ASOCIĀCIJA

Rīga, Dunties 8, LV 1013
NM asociācijas prezidente Sarmīte Villere 26 604080
viceprezidente Raita Krišjāne 29 116625
viceprezidents Juris Raudovs 29 425777
sekretāre Kristīne Ruhmane 28 647707
E-pasts: nmpkma@nmpd.gov.lv




Zvani **113** dzīvībai kritiskās situācijās



Profesionāli par Tavu veselību

medicine.lv

LATVIJAS VESELĪBAS PORTĀLS

E-pasts: redakcija@medicine.lv

RĪGAS 1. MEDICĪNAS KOLEDŽA

Rīgas 1. medicīnas koledža, Rīga, Tomsona 37, LV 1013, tālr./fakss 67 371147, e-pasts: medskola@medskola.lv
Uzņēmšanas komisija 67 378094, www.rmk1.lv

- Akreditēta medicīnas izglītības iestāde.
11 pilna laika izglītības programmas zobārstniecībā, farmācijā, ārstniecībā, sociālajā aprūpē, māsinībās.
- Augsti kvalificēti pedagogi.
- Starptautiskā sadarbība. Pētniecība. Tālākizglītība.
- Pie mums vienīgajiem Latvijā – farmaceita asistents, zobu tehniķis, zobārstniecības māsa, zobārsta asistents.
- Blakus koledžai – studentu dienesta viesnīca.

SIA "JURGELE"



Privātklīnikā SIA "Jurģele"

Jums pieejams:

- konsultācijas
- mutes dobuma higiēna
- zobu ārstēšana
- zobu kosmētiskā restaurācija
- ķirurģiskas manipulācijas
- zobu balināšana
- zobu protezēšana
- zobu implantācija



Rīga, Staraja Rusas 5-78, LV 1048 (blakus "Radisson" viesnīcai), tālr. 67 612256, mob. tālr. 26 671094

SIA "Ārstu prakse Saulespuķe", Rīga, A.Čaka 83/85, LV 1011
Tālr. 67 290130, mob. tālr. 22 837885, fakss 67 290131
E-pasts: saulespuke111@inbox.lv
Darba laiks: P.-C. 9-19, Pt. 9-18

ĀRSTU PRAKSE

SAULESPUĶE

- **Ģimenes ārsti**
- **Ginekologi (praktizējoši)**
- **Endokrinologs** – vairogdziedzera speciālists
- **Ultrasonogrāfija** ar jaunākās paaudzes ultrasonogrāfijas aparātiem
- **Masāža** – zīdaiņiem un ārstnieciskā

ĀRSTA VIKTORA VESTERMAŅA PRIVĀTPRAKSE

Rīga, K.Barona 93-24, LV 1001
Tālr./fakss 67 310825
Mob. tālr. 28 626910
viktor.vestermanis@gmail.com

TRAUMATOLOGS ORTOPĒDS • ALGOLOGS

Mērķis ir rast harmoniju starp klasiskajām un modernajām ārstniecības metodēm, izmantot visu labāko, ko radījuši mūsu priekšņācēji, rūpīgi sekojot modernām attīstības tendencēm medicīnas zinātnē un praksē. Vertebroloģija, ortopēdija, kaulu un locītavu slimību ārstēšana, muguras, ekstremitāšu sāpes, korsetes, tehniskie palīgīdzekļi.